

PSYCHOLOGIES

L'ATELIER DU MOI
PROFITEZ DE L'ÉNERGIE DES 4 SAISONS
 Notre guide pour s'accorder aux cycles de la nature

DIVAN

Frédéric Lenoir

"J'ai guéri de ce qui me rendait malheureux"

REBONDIR

Comment faire une force de nos échecs

PREMIÈRE SÉANCE

"Je n'arrive pas à avoir d'enfant"

VITALITÉ

Nos conseils pour une détox énergétique

DOSSIER

VAINCRE L'ANXIÉTÉ

Les 7 méthodes qui marchent vraiment

+ TEST : Quel anxieux êtes-vous ?

ET AUSSI

- Les pierres, nos alliées de vie
- 5 rituels d'hiver pour la peau





RECETTES ANTIÂGE

« En théorie, toutes les huiles essentielles ou presque sont intéressantes dans la lutte anti-âge car elles sont toutes composées de molécules aromatiques réputées très antioxydantes », explique l'aromatologue Julien Kaibeck, également fondateur de l'Association Slow Cosmétique¹ qui prône un retour à des ingrédients plus nobles et les moins transformés possible pour la beauté. « Mais en réalité, c'est beaucoup plus complexe. On ne peut pas les utiliser à la légère. Dans les soins naturels antirides comme ceux proposés par les marques lauréates de la Mention Slow Cosmétique, ce sont les huiles essentielles astringentes qui sont les plus plébiscitées pour la peau mature : rose de Damas, géranium, bois de rose ou de Hô et palmarosa. En effet, elles ont pour la

plupart un léger effet « liftant ». Certaines autres essences sont capables de stimuler le renouvellement cellulaire. C'est le cas pour l'immortelle de Corse notamment, si elle est de bonne qualité, mais aussi le myrte, le ciste et la lavande vraie. Mais attention, il ne faut jamais les utiliser pures pour un soin. On ne devrait viser que 1 à 2 % du volume total du produit utilisé au quotidien, pour se garantir un effet dermo-cosmétique probant et une sécurité correcte à la fois... Voilà pourquoi en Slow Cosmétique on les utilise en tant qu'actifs précieux dosés à 2% dans un masque ou 1 % dans un sérum quotidien. »

Sérum de myrte ou de ciste

« On peut débiter avec l'huile essentielle de myrte ou celle de ciste, qui sont abordables et sécurisantes. Pour un sérum quotidien

pour peau mature, on compte 2 gouttes par 10 ml d'huile d'argan, de chanvre ou d'églantier. L'huile végétale vierge est ici la base du cosmétique. Elle est elle-même riche en acides gras essentiels et vitamines. Une fois le sérum préparé, on n'applique que 3 gouttes du mélange dans les paumes, à masser sur le visage soir et matin. »

Masque 'coup d'éclat'

« Pour un masque ponctuel repulpant en cas de peau ridée, on peut fouetter dans un récipient bien propre 1 cuillère à soupe de miel épais avec 1 cuillère de café d'huile d'argan et 2 gouttes d'huile essentielle de myrte ou de ciste. Le mélange s'applique sur le visage après un gommage doux, et se rince après 15 minutes. On évite le contour des yeux et on rince à l'eau tiède. La peau s'en trouve bien vite plus éclatante et rebondie. »



1. L'Association Slow Cosmétique (www.slow-cosmetique.org) récompense chaque année plusieurs dizaines de marques aux formules propres et raisonnables avec la Mention Slow Cosmétique. Ce logo est devenu depuis 2013 un signe de qualité sur le segment des cosmétiques naturels et en magasins bio.