



1,20 €

n°1144 du 5 janvier 2020

Justice et Liberté

actualités le magazine sports Cahier n°1 des trois cahiers à séparer

En Iran, un samedi de colère et de deuil



Les funérailles du général iranien Qassem Soleimani ont débuté à Bagdad (Irak) où la foule, comme en Iran, a scandé « Mort à l'Amérique ». page 3

Rennes, jusqu'au bout du suspense

Le Stade Rennais s'est qualifié, hier, pour les 16^{es} de finale de la Coupe de France de football, après une séance de tirs au but au Roazhon Park, face à Amiens.

Sports, pages 2-3



Feux en Australie : les animaux meurent par millions

page 4

Galettes des Rois : l'amande, coûteuse matière première

page 9

Nouveau bac : les lycéens planchent déjà

page 5

0362 - 0501 - 1 20 €



5782036 201206

IMPRIM'VERT®



Amigorena, l'écrivain du silence



Dans *Le Ghetto intérieur*, Santiago Amigorena romance la vie de son grand-père. Rencontre. page 20

Cinéma

Play, une comédie sur fond de nostalgie



page 4

Bien-être

Les cosmétiques se mettent au naturel



page 15

Végétal

Quelles sont les tendances au jardin ?



page 13

Halte grecque sur l'île de Corfou



Dans le nord-ouest de la Grèce, cette île de la mer Ionienne hisse des couleurs influencées autant par Venise que par Athènes. page 14

Les secrets de chefs étoilés,
pour vous régaler !



En vente en magasin
et sur boutique.ouestfrance.fr

ouest
france

Le naturel revient au galop dans la salle de bains

Forme. Voici des produits cosmétiques sains et naturels, issus du commerce ou fabriqués maison, pour prendre soin de son corps.

Entretien

Julien Kalbeck, bio-esthéticien, fondateur de l'association Slow Cosmétique et du blog lessentieldejulien.com (1)

Comment être plus sain dans la salle de bains ?

En utilisant les cosmétiques avec bon sens. Mettez en place un mode de consommation alternatif, intelligent et raisonnable. Achetez moins, avec plus de discernement. Fabriquez vos propres produits, adoptez les huiles végétales, les plantes aromatiques, les minéraux et les aliments. Et simplifiez les routines de soins. Les besoins de la peau sont le nettoyage, l'hydratation et la protection, et c'est tout !

De quoi faut-il se méfier ?

Les formules conventionnelles du commerce (80 %) sont remplies d'eau et d'ingrédients synthétiques ou pétrochimiques souvent polluants, nocifs pour la peau et l'environnement, donc à éviter. Seuls les logos des labels bio reconnus constituent une garantie de qualité. Les appellations « naturel » ou « biologique » ne veulent pas dire grand-chose si elles ne sont pas certifiées. Lisez les étiquettes et repérez le pourcentage des ingrédients.



Photo : Charles Durrant

Comment réduire le nombre de produits ?

Un même savon surgras, saponifié à froid, sans parfum, peut s'employer pour le visage et pour le corps. Certains produits sont multi-usages : en la dosant, l'huile végétale (vierge ou bio première pression à froid) en qualité cosmétique ou alimentaire, sert de démaquillant le soir et d'hydratant

le matin. Mélangée aux baumes d'amande douce et de ricin, elle devient mousse de rasage. Le bicarbonate et les argiles sont de bons nettoyants pour tout le corps et se déclinent aussi en masques de beauté.

De quoi peut-on se passer ?

De la crème de nuit, à remplacer par un émollient bio. Du sérum anti-âge,

détrôné par la gym faciale et ses exercices réguliers. Pensez aussi à vous masser le visage deux minutes par jour en appliquant le soin, cela ravive l'éclat du teint. De temps en temps, tentez de vous laver sans aucun produit, en utilisant seulement un gant en poils de chèvre ou en coton, ou encore une brosse naturelle. Cette technique exfolie la peau et active la circulation. Pour les épidermes sensibles, on ajoute quelques gouttes d'huile végétale et essentielle pour adoucir.

Quels ingrédients utiliser pour fabriquer ses cosmétiques ?

On les trouve souvent dans la cuisine : la pomme de terre, pour concocter un masque des yeux ; les glaçons, pour décongestionner ; le thé vert, pour effacer les cernes ; le sucre, le sel, le yaourt, pour exfolier ; le lait, pour démaquiller ; le miel, pour adoucir... Chaque besoin de la peau peut être couvert par une recette simple ou par un produit 100 % naturel. Reste juste à s'y mettre, et à définir sa nouvelle routine personnelle.

Propos recueillis par Fabienne MARAIS.

(1) Auteur d'Adoptez la slow cosmétique, éditions Leduc.

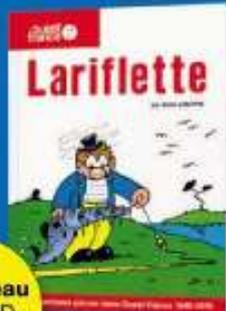
Abonnez-vous vite ! et profitez de



Plus de **50%**
de réduction
pendant 6 mois



En cadeau
votre BD
Lariflette !



Chaque jour, votre journal
livré chez vous avant 7h30

ouest
france

Oui, je souhaite profiter de l'offre Ouest-France Pack Découverte 6 mois* APDO
Pour **16,50€** par mois au lieu de **34,80€**
soit plus de **50%** de réduction.
Je reçois ma BD Lariflette
sous un délai de 8 semaines C210CFR

Je complète mes coordonnées

Mme M. Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
CP _____
Ville _____
TEL. _____
Email _____

Je valide mon email pour bénéficier en plus des contenus numériques offerts pendant 6 mois.

Je choisis mon mode de paiement

Facile et sécurisé, par prélèvement :
je serai prélevé(e) d'un montant de 16,50 €
par mois pendant 6 mois.
Je ne règle rien maintenant, je reçois d'ici
quelques jours un formulaire
d'autorisation de prélèvement.
J'ai bien noté que je pourrai résilier
à tout moment par simple lettre ou appel. Choisir 1

Je préfère régler par chèque :
je joins mon règlement d'un montant
de 99 € à l'ordre de Ouest-France. Choisir 2

*Voir conditions commerciales sur le site abo.ouest-france.fr/lariflette. Vos données personnelles font l'objet de traitements informatiques de la part de la société Ouest-France et sont utilisées notamment pour gérer votre abonnement, vous informer sur nos produits et services analogues ainsi qu'à des fins de relations commerciales. Elles seront conservées 3 ans après la fin de votre contrat sauf dispositions légales contraires. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement par email à abo@ouest-france.fr ou par courrier à : DPO BPA Ouest-France - 10, rue du Brél - 35061 Rennes Cedex 3 - ou en introduisant une réclamation auprès de la CNIL, Société Ouest-France - SA à Direction et Conseil de surveillance au capital de 300 000 € - 377 114 664 RCS Rennes.

Envoyez le bon sans affranchir à :
Service Clients
Libre réponse 94 114
35099 Rennes cedex 3

02 99 32 66 66 (hors d'un appel local)
CODE : 32010FR/APDO
du lundi au vendredi de 8h à 18h
et le samedi de 8h à 12h30

Gagnez du temps !
abo.ouest-france.fr/lariflette