

BIO!

BELGE
& indépendant

**ON PEUT
AGIR SUR
NOS GÈNES**
*Le cancer, maladie
épigénétique*

LES FEMMES, AVENIR DE LA PAIX

« On peut vivre dans le monde tel
qu'il est, mais cela n'empêche pas
de tout faire pour créer le monde
tel qu'il devrait être »

HIVER 23 • N°55 - 6,90€

TEMPO!

**LIVÈCHE
ET CARDÈRE**
pour la détox

**POURQUOI DU
CHAMPAGNE BIO ?**

**MAIGRIR SANS
INTERDITS**
c'est possible

COMMENT RESTER HEUREUX
face aux prochaines crises ?

RISQUES D'AVC
**Le cholestérol est-il dangereux ?
Comment se porte votre foie ?**

« Seulement 10 % de ce qui déclenche la réponse au stress dans notre corps vient de faits réels. Et pour 90 %, ce sont nos pensées, jugements, croyances, ruminations », Nathalie Zammateo, Dr en biologie et thérapeute • « Ce n'est pas parce qu'on croit en quelque chose, que ce soit un vaccin ou autre, qu'il faut éliminer tout porteur du discours scientifique alternatif », Patrick Meyer, spécialiste en bio-informatique et chargé de cours au département des sciences de l'ULG • Déstressons-nous par le toucher et le yoga • « Il nous a fallu des années pour réaliser que les rues de nos villes portent environ dix fois moins de noms de femmes que d'hommes », Caroline Lesire, cocréatrice de l'association Émergences • Vins en méditation, une belle expérience, aussi avec des bulles • **Connaissez-vous Oscar ?** C'est le teckel le plus heureux du monde.

AGISSONS ENSEMBLE ET CHANGEONS LE MONDE AUJOURD'HUI !



Comment reconnaître un **BON SOIN** contour des yeux ?

Un soin pour le contour de l'oeil doit être doux car la zone oculaire est fragile, et il en va de même pour la peau des paupières. On le souhaite donc sans alcool ni parfum, mais aussi si possible bien formulé en fonction de l'effet recherché.

- **Pour les cernes bleutés** : il faut des ingrédients capables de relancer la circulation sanguine, tout en renforçant les capillaires sanguins. C'est le cas de l'huile essentielle d'immortelle (très faiblement dosée), de l'huile de calophylle, mais aussi de certains autres extraits de plantes comme le marron d'Inde, la vigne, la caféine, etc...
- **Pour les cernes pigmentés foncés** : il n'y a hélas rien à faire ou presque, on opte alors plutôt pour du maquillage et des anticernes pigmentés qui peuvent contrebalancer l'effet visuel de la pigmentation foncée de la peau.
- **Pour les poches** : il faut des ingrédients décongestionnants (calophylle, immortelle, hamamélis, le bleuet, la matricaire, etc...) mais il faudra aussi du froid, et enfin une stimulation lymphatique (qu'on pratique en massant très très délicatement la zone congestionnée par un mouvement de pression et relâchement).
- **Pour les rides de la patte d'oie** : on attend des ingrédients "liftants" et antioxydants, à la fois astringents et repulpants mais aussi nourrissants et redensifiants. Les huiles végétales d'avocat ou de macadamia font cela plutôt bien, la calophylle aussi, mais on s'intéressera aussi à des huiles plus puissantes d'églantier ou de rose musquée, amande douce ou amandon de prune, ou d'argan qui sont plus riches en dérivés vitaminiques A (rétinoïdes).

Il faut trouver ces ingrédients dans la liste INCI de vos soins, et si possible dans les 4 ou 5 premières positions (sauf pour l'huile essentielle d'immortelle qui parce qu'elle est faiblement dosée sera toujours placée en fin de liste). Bien évidemment je vous invite à sélectionner les produits qui portent la mention Slow Cosmétique (formule propre et écologique + marketing raisonnable).

Je vous recommande aussi bien entendu l'huile de son de riz, mais pas seule car elle est trop puissante, et l'huile de calophylle aromatisée à 0,5 % grand max d'huile essentielle d'immortelle.

POUR PLUS D'INFOS: rendez-vous sur mon blog www.lessentieldejulien.com



Par Julien Kaibeck



Notre sélection



Le soin contour des yeux et lèvres d'IBBEO : c'est un soin axé sur les rides de la patte d'oie et le confort. Je l'utilise en hiver ou parfois en masque contour des yeux pour repulper et atténuer mes rides d'expression ; 10,50 €, 15 ml.

Le soin contour des yeux à l'Immortelle De Saint Hilaire : c'est celui qu'on utilise pour les cernes bleutés, mais aussi un peu pour les poches. Riche en extrait d'Immortelle (Hélichryse) réputée pour sa capacité à développer la production de collagène, ce soin est un véritable concentré d'actifs naturels pour limiter les signes de fatigue et de vieillissement du contour des yeux ; 11 €, 15 ml.



Le contour des yeux lissant, d'AMAPOLA : c'est un soin contour des yeux anti-âge étonnant pour lutter contre les rides et la patte d'oie. La formule est sans eau, à base d'huiles végétales de sésame, de pépins de raisin et de framboise, et d'onagre, et enrichie en acide hyaluronique ; 19,50 €, 10 ml.

