

SANTÉ & BIEN-ÊTRE POUR ELLE

BEAUTÉ

*Maquillage
Les tendances de l'été*

Manucure & Pédicure
en 5 étapes

*Mes cosmétiques
maison*

ÉPILATION

Zéro défaut

OPÉRATION BRONZAGE

AVANT, PENDANT, APRÈS

Conseils & Astuces

*pour une peau dorée
en toute sécurité*

MAL DE DOS

Des solutions existent !

PSYCHO

*L'empreinte de la patrie
sur les relations d'adultes*

**MON GUIDE
DES VACANCES
TRANQUILLES**

- ▶ *Premiers secours,
les gestes qui sauvent !*
- ▶ *Ma trousse santé pratique*
- ▶ *Lutter contre le mal des transports*

DÉTENTE

*Tour du monde
des MASSAGES*

**Vaincre le stress &
l'anxiété avec la**

SOPHROLOGIE

Spécial
Silhouette

Conseils Fitness, exercices ciblés & shopping minceur

- ▶ **UN FESSIER EN BÉTON**
- ▶ **DES JAMBES GALBÉES**
- ▶ **UN VENTRE PLAT**
- ▶ **UNE TAILLE DESSINÉE**

+ Zoom sur le régime WEIGHT WATCHERS

n°6 • juillet-août-septembre 2013

L 15096 - 6 - F - 2,80 € - RD





BEAUTÉ

MES COSMÉTIQUES MAISON

spécial soleil

L'été est enfin là ! Les cheveux blondissent et les visages se parent d'un joli teint hâlé... Afin de préserver votre peau et de sublimer votre bronzage, il est primordial d'utiliser des cosmétiques adaptés à cette saison particulièrement agressive pour l'épiderme ! Tiphany, experte en formulation chez Aroma-Zone nous livre trois recettes spécialement conçues pour peaufiner et faire perdurer votre bronzage !



© Clarins

**Coût : ~3,50 € pour 50 ml****Difficulté de réalisation : débutant****Temps de réalisation : 10 minutes****Flaconnage : flacon plastique 50 ml + pompe crème****Matériel nécessaire :**

- ▶ Spatule en inox ou mini-fouet
- ▶ Balance de précision
- ▶ Entonnoir à liquide
- ▶ Filtre à café

 Première partie : réalisation du macérât**huileux de fleurs de Calendula à 2 %****Ingrédients :**

- ▶ Huile végétale de son de riz bio : 48,5 g
- ▶ Fleurs de Calendula bio : 1 g

Mode opératoire :

- 1 Transférez l'huile de son de riz dans un récipient hermétique.
- 2 Ajoutez les fleurs de Calendula dans ce même récipient.
- 3 Mélangez le tout énergiquement et laissez macérer votre préparation pendant environ 3 semaines. Pensez à agiter ce mélange de temps en temps au cours de la période de macération.
- 4 Filtrez (à l'aide, par exemple, d'un filtre à café) et récupérez le filtrat.
- 5 Utilisez votre macérât pour votre préparation.

Deuxième partie : réalisation du soin après-soleil**Ingrédients :**

- ▶ Macérât huileux de fleurs de Calendula à 2 % : 40,5 g
- ▶ Huile végétale de tomate : 3,2 g
- ▶ Actif bisabolol végétal : 0,9 g, soit 34 gouttes
- ▶ Fragrance cosmétique monoï : 0,4 g, soit 15 gouttes
- ▶ Vitamine E : 0,09 g, soit 3 gouttes

Mode opératoire :

- 1 Transférez le macérât huileux de fleurs de Calendula dans un bol.
- 2 Ajoutez le reste des ingrédients, puis mélangez à l'aide du mini-fouet ou d'une spatule pour homogénéiser.
- 3 Transférez la préparation dans votre flacon, à l'aide du petit entonnoir si nécessaire.

Utilisation :

Cette huile sèche riche en fleurs de Calendula est idéale pour apaiser et réparer la peau après une exposition au soleil. Elle est aussi parfaite pour mettre en valeur votre bronzage et nourrir votre peau. Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

** Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 6 mois.*

Gel lumière

apaisant après-soleil

Coût : ~7,4 € pour 125 ml
Difficulté de réalisation : débutant
Temps de réalisation : 15 minutes
Flaconnage : flacon Tottle 125 ml

Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet
- ▶ Balance de précision
- ▶ Pipette graduée de 10 ml

Ingrédients :

- ▶ Gel d'aloë vera bio : 110 g
- ▶ Hydrolat de camomille allemande bio : 13 g
- ▶ Extrait concentré de bardane : 1,3 g
- ▶ Extrait concentré de ginseng : 1,3 g
- ▶ Mica noisette scintillant : 2,6 g
- ▶ Fragrance cosmétique moorea : 1,3 g
- ▶ Conservateur cosgard : 0,8 g

Mode opératoire :

- 1 Transférez le gel d'aloë vera dans un bol.
- 2 Ajoutez progressivement le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 3 Transférez la préparation dans votre flacon, à l'aide de la pipette si nécessaire.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 5,5-6.

Utilisation :

Ce gel lumière scintillant s'applique en massages sur la peau après l'exposition solaire pour une sensation de confort inoubliable et une peau sublimement mise en valeur ! Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

** Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.*



Coût : ~10 € pour 100 ml
Difficulté de réalisation : avancé
Temps de réalisation : 30 minutes
Flaconnage : pot 100 ml en plastique translucide ou pot 125 ml en verre transparent

Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet
- ▶ Balance de précision

Ingrédients :

- ▶ Beurre végétal de tucuma : 46 g
- ▶ Huile végétale de buriti : 9 g
- ▶ Huile végétale d'oléine de karité : 36,8 g
- ▶ Mica noisette scintillant : 0,5 g
- ▶ Vitamine E : 0,2 g

Mode opératoire :

- 1 Faites fondre au bain-marie, à feu doux, la quantité exacte de beurre de tucuma, puis retirez du feu.
- 2 Transférez le volume nécessaire d'huile végétale de buriti et d'oléine de karité dans le beurre fondu, puis mélangez le tout soigneusement à l'aide du mini-fouet.
- 3 Laissez tiédir 5 minutes, puis mettez la préparation au congélateur quelques minutes. Retirez du congélateur uniquement lorsque la préparation commence à blanchir sur les bords du récipient.
- 4 Ajoutez enfin le reste des ingrédients, matière première par matière première, puis mélangez au mini-fouet entre chaque incorporation afin de former une pâte bien homogène.
- 5 Coulez votre préparation dans son pot (faites très légèrement réchauffer votre préparation si cette dernière est devenue trop épaisse), puis laissez refroidir à température ambiante (si au contraire votre préparation a du mal à se solidifier, placez-la dans son pot au congélateur quelques minutes).

Avertissement : avant toute utilisation de votre produit, faites un test d'application de votre préparation dans le pli du coude.

Utilisation :

Ce beurre des Incas s'applique avant l'exposition au soleil sur l'ensemble du corps jusqu'à pénétration complète du produit. Il ne remplace pas une protection solaire pour une exposition prolongée. Ce beurre nourrira les peaux les plus sèches et prolongera votre bronzage. Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

** Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.*



CARNET D'ADRESSES

- ADIDAS** - www.adidas.fr
AGETI - www.agetifr.com
AKILEÏNE - www.akileine.com
ALEPIA - www.alepia.com
AME ET SENS - www.ameetsens.com
ANNEMARIE BÖRLIND - www.boerlind.com
ARCANCIL - www.arcancil.com
AROMA]ZONE - www.aroma-zone.com
AVEDA - www.aveda.be
AVENE - www.eau-thermale-avene.fr
AVIRON France - www.avironfrance.asso.fr
BIAFINE - www.biafine.fr
BIGUINE - www.biguine.com
BIODERMA - www.bioderma.com
BLONDEPIL - www.blondepil.fr
BODY MINUTE - www.bodyminute.com
BOURJOIS - www.bourjois.fr
CADUM - www.cadum.fr
CARD'EAU - www.cardieau.com
CINIER B LABORATOIRES - www.cinier-b.com
CLARINS - www.clarins.fr
CLIMSOM - www.climsom.com
COOPER - www.cooper.fr
CORINE DE FARMER - www.corinedefarmer.fr
CURVES - www.curves.fr
DOMYOS - www.domyos.fr
DOVE - www.fr.dove.com
E SWIN - www.e-swin.com
ECRINAL - www.asepta.com
EDITIONS JOUVENCE - www.editions-jouvence.com
ELASTOPLAST - www.elastoplast.fr
ENERGETICS - www.energetics.eu
ESSIE - www.essie.fr
EURO NATURE - www.euronature.fr
EXCELLERATOR - www.excellerator.net
FITBIT - www.fitbit.com
FLEURANCE NATURE - www.fleurancenature.fr
FLORAME - www.florame.com
BIOREGARD - www.bioregard.fr
GARRAUD PARIS - www.garraud-paris.com
GEMEY MAYBELLINE - www.gemey-maybelline.com
HANSAPLAST - www.hansaplast.fr
HERBACIN - www.herbacin.de
HOLISTE - www.holiste.com
HUILERIE VIGÉAN - www.huilerievigean.com
INSTITUT ESTHEDERM - www.esthederm.com
JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION
www.journee-audition.org
JUVAMINE - www.juvamine.com
KADALYS - www.kadalys.com
KÉRASTASE - www.kerastase.fr
KETTLER - www.fr.kettler.net
KLORANE - www.laboratoires-klorane.fr
L'ORÉAL PARIS - www.loreal-paris.fr
LAURA SIMS - www.laura-sims.com
LISANDRA - laboratoirelisandra@gmail.com
LOVEA - www.lovea-beaute.fr
LUSH - www.lush.fr
MARIE ROSE - www.marie-rose.fr
MAVALA - www.mavala.com
MERCUROCHROME - www.mercurochrome.fr
MIXA - www.mixa.fr
NACRIDERM - www.nacriderm.com
NAIR - www.nair-epilation.fr
NARS - www.narscosmetics.fr
NARTA - www.narta.fr
NEXCARE - www.nexcare.com
NOCIBÉ - www.nocibe.fr
NUTRIMETICS - www.nutrimetics.fr
NUTRITION QUANTIQUE - www.marionkaplan.fr
O.PI - www.opi-france.com
OE - www.oe-france.fr
OPHTALMIC - www.ophtalmic.fr
PALMER'S - www.palmers-france.fr
PAUL & JOE - www.paulandjoe.com
PEGGY SAGE - www.peggysage.com
PERFECT FITNESS - www.perfectionline.com
PHILIPS - www.philips.fr
PHYTOSUN AROMS - www.phytosunaroms.com
PUR ALOE - www.puraloe.com
REEBOK - www.reebok.fr
RENÉ FURTERER - www.renefurterer.com
ROGÉ CAVAILLES - www.rogecavaillies.fr
SALLY HANSEN - www.sallyhansen.com
SCHOLL - www.scholl.com
SCHWARZKOPF - www.schwarzkopf.fr
SEPHORA - www.sephora.fr
SHU UEMURA - www.shuueamura.fr
SOURCE CLAIRE - www.source-claire.com
SPIN UP - www.spinup.fr
SYNERGIA - www.synergia.fr
SYNTHOLKINE - www.syntholkine.fr
TEFAL - www.tefal.fr
THALGO - www.thalgo.com
THERAMEX - www.theramex.mc
THERMACARE - www.thermacare.fr
TOPICREM - www.topicrem.com
URGO - www.urgo.fr
VEET - www.veet.fr
WEIGHT WATCHERS - www.weightwatchers.fr
WELEDA - www.weleda.fr
WELLA - www.wella.com
WILKINSON - www.mywilkinson.fr
WITHINGS - www.withings.fr
YON-KA - www.yonka.fr
YVES ROCHER - www.yves-rocher.fr