

# Vital

TOUS LES  
2 MOIS!**ÇA ME TENTE!**

## JE ME METS AU "SANS GLUTEN"

TONUS • PERF' • ANTI-KILOS

- ✓ Pourquoi les sportifs s'y mettent
- ✓ Ma semaine de menus types

**8** EXOS POUR  
DES JAMBES  
AFFUTEES**ALLEZ, ON Y VA!**

# LE RUNNING C'EST TROP FORT!

- › **CONFIANCE EN SOI**
- › **SUPER-FORME**
- › **MORAL AU TOP!**

**C'EST PRO!**

**CONFORT DES PIEDS**  
NOUVELLES CHAUSSURES,  
SEMELLES...

**Je veux savoir!****AU TOP!**

J'HYDRATE  
UN MAX  
MA PEAU  
J'ADOpte  
UN LOOK  
SPORT AU  
FÉMININ

**CHICHE!**

**BOXE**  
JE M'INSCRIS  
C'EST DIT!  
**BOOTCAMP**  
MON DÉFI  
DU PRINTEMPS



L 12300 - 12 - F: 3,50 € - RD

NEL: 3,80 € - ESP: 3,80 € - GR: 3,80 € - DOMS: 3,90 € - ITA: 3,80 € - LUX: 3,60 €  
PORT CONT: 3,80 € - CAN: 5,50 \$ CAN - MAR: 40 DH - TOMS: 600 CFP - CH: 4,50 \$ - TUN: 8 DTU



VITAL

Pays : France  
Périodicité : Bimestriel  
OJD : 54291



Date : MARS/AVRIL 15  
Page de l'article : p.80-81  
Journaliste : Sophie Pallier



Page 1/2

## MA BEAUTÉ

Issu de la nature, cet ingrédient plein de ressources est un hydratant hors pair, très fréquemment utilisé dans les produits de soin pour le corps, le visage et les cheveux. Il nous convient parfaitement, à nous, beautés sportives !

*par Sophie Pallier*



# Le karité

MA BEAUTÉ AU NATUREL



**L**es produits naturels, on aime ! Alors si on s'intéressait aux beurres de beauté ? Moins connus que les huiles végétales, ils regorgent pourtant de propriétés cosmétiques. Star des produits de soin : le karité. Aussi intéressant pour la peau que pour les cheveux, c'est un produit pur aux multiples avantages que l'on peut ensuite s'amuser à personnaliser chez soi.

### Qu'est-ce que c'est ?

De couleur jaune, à l'odeur de graines amandées, le beurre de karité est extrait des fruits du karité, arbre poussant uniquement à l'état sauvage dans les savanes arborées de l'Afrique de l'Ouest. Il fait partie de la pharmacopée locale, où il est recommandé comme décongestionnant pour calmer les entorses et les courbatures. Un beurre de qualité (biologique ou non) s'obtient par pression mécanique manuelle des fruits puis purification grâce à des procédés physiques (désodorisation) sans solvant ni matière première chimique. Maintenant qu'on le sait, on vérifie le mode et la date de fabrication, l'origine et le type de culture sur les étiquettes. Le beurre est donc un produit pur alors qu'un baume est un mélange de différents beurres avec d'autres ingrédients (des huiles essentielles et des huiles végétales). Le beurre de karité est très riche en actifs anti-oxydants, anti-inflammatoires et cicatrisants (polyphénols, phytostérols, vitamines A et E...).



## NOTRE CHOIX



### Facile à vivre

À la fois riche et légère, sa texture à base de cire de beurre de karité sait en un tour de main nourrir intensément la peau sans laisser de films gras. **Nivea Care**, 2,95 € (100 ml), Nivea.

### Classique

Appliqué sur tout le corps après la douche, sa texture fondante et légère hydrate, nourrit et parfume la peau en un seul geste. **Lait corps extra-doux**, 29,50 € (250 ml), Institut Karité.



### Parfumé

Ce baume nourrissant combine l'action du beurre de karité et de l'huile vierge de noyaux d'abricot. **Baume gourmand karité**, 11,74 € (140 g.), Emma Noël.



Remerciements à l'équipe experte en formulation cosmétique Aroma-Zone.



### Traditionnel

Idéal pour se concocter des recettes maison, ce beurre est fabriqué par une coopérative de femmes du Burkina Faso. **Karité brut bio**, 4,50 € (100 ml), Aroma-Zone.

### Chantilly

Ce vrai dessert pour la peau s'étale facilement, pénètre rapidement et laisse un voile d'hydratation grâce à une onctueuse mousse aérienne contenant du beurre de karité. **Soin corps detox**, 29,90 € (150 ml), Filorga.



## La recette maison

### BAUME CORPS COCOONING

- 5 ml d'émulsifiant naturel
- 20 ml de beurre de karité bio
- 70 ml d'eau minérale
- 35 gouttes d'extrait aromatique naturel (vanille, chocolat...)
- 20 gouttes de conservateur Cosgard

Mettez dans un bol l'émulsifiant, le beurre de karité et l'eau. Faites chauffer le bol au bain-marie à 75 °C. Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que le mélange commence à frémir, sortez le bol du bain-marie. Sans attendre, remuez vigoureusement pendant 3 min. Posez le bol dans un fond d'eau froide et continuez de mélanger jusqu'au refroidissement complet. Ajoutez l'extrait aromatique puis le conservateur en mélangeant à chaque fois. Transvasez la préparation dans un pot.

Mais sa composition en acide gras (oméga 3 et oméga 6) lui confère aussi des propriétés hydratantes et nourrissantes exceptionnelles.

### Pourquoi c'est bien pour les sportives ?

Chlore de la piscine, douches fréquentes, conditions climatiques), frottements avec les vêtements... Tous ces éléments extérieurs peuvent altérer la barrière cutanée et provoquer des pertes sensibles en eau. La peau devient plus sèche, plus fragile et s'irrite facilement. Contenant un fort pourcentage d'acides gras, le beurre de karité possède des propriétés extrêmement hydratantes et filmogènes qui viennent réparer tout cela. Nourrissant, protecteur et réparateur, il est l'allié des peaux très sèches et déshydratées. Il calme, apaise, nourrit, redonne de l'élasticité et régénère.

### Comment on l'utilise ?

Utilisé pur, le beurre de karité solide se préchauffe au creux de la main pour devenir un liquide huileux que l'on applique directement sur la peau ou les cheveux. On peut l'associer à une huile végétale : une peau sèche ou abîmée sera ainsi réparée grâce au mariage du karité avec l'huile de grenade aux vertus anti-inflammatoires. Pour cela, il suffit de faire fondre le beurre au bain-marie puis de le mélanger à l'huile, de glisser au frigo 15 min et ensuite de le battre au fouet 2 min. Au final, la texture est onctueuse et fondante à souhait ! Il peut être aussi parfumé à l'aide d'huiles essentielles non irritantes et non photosensibilisantes pour la peau (rose, jasmin, vétiver, yang-yang, cannelle, cèdre...). Mélangé à du sel ou à d'autres particules exfoliantes, le karité est aussi parfait pour gommer en douceur la peau sous la douche. \*