

avantages

ANTI-ÂGE
LES PLANTES
QUI NOUS
PRÉSERVENT

Mode
Chic en robe
à partir de 20 €

Beauté
7 gestes
à adopter
avant l'été

CUISINE
DES NOUVEAUX
CAKES
POUR L'APÉRO

NUTRITION
VIRONS LES
TOXIQUES DE
NOS ASSIETTES

SANTÉ
STOP
AUX IDÉES
REÇUES!

ON FAIT QUOI CE WEEK-END?

- ✓ **ON SORT**: TOUS LES PLAISIRS GRATUITS (OU PRESQUE)
- ✓ **ON BULLE**: LA DÉCO DE JARDIN À MINI-PRIX
- ✓ **ON REÇOIT**: NOTRE FESTIVAL DE RECETTES PRINTANIÈRES

**BRICO,
CUSTO, DÉCO
MÉS
CRÉATIONS
FACILES**





beauté *nature*

par CATHERINE PIROTTE



MA BEAUTÉ MASTERCHEF

ON PIOCHE DANS LE FRIGO CAROTTE, FRAMBOISES, CONCOMBRE POUR
**SE MITONNER DES SOINS
TOUT FRAIS. EN CUISINE !**

► **LA CAROTTE** pour booster ma bonne mine. Riche en bêta-carotène, elle active la montée de la mélanine qui nous fait un joli teint doré.

La recette maison : on mélange en quantité égale 50 ml de jus de carotte frais et de l'eau minérale. Puis on imbibe un coton que l'on applique en tamponnant sur le visage, mais aussi sur les bras et les jambes. Attention, ça tache !

Tout prêt : Macérât Huileux de Carotte bio, *Aroma-Zone*, 8,50 €.

► **LA FRAMBOISE** pour stimuler l'élasticité de ma peau. Sa forte concentration en polyphénol antioxydant empêche nos cellules de se rouiller.

La recette maison : on mélange 1 cuil. à c. de crème fraîche avec 6 framboises écrasées à la fourchette. Puis on étale cette préparation sur le visage, en évitant le contour des yeux. On laisse agir 15 min.

Tout prêt : Crème Douceur Framboise, *Dr Renaud*, 27,90 €.

► **LE CONCOMBRE** pour hydrater ma peau sèche. Astringent, il resserre les pores dilatés. Plein de vitamines et riche en eau, il repulpe la peau.

La recette maison : on lave un petit concombre et on coupe 5 ou 6 fines rondelles que l'on pose sur le front, les joues et le menton. Allongée, on laisse agir 15 min.

Tout prêt : Crème Hydratante au Concombre, *Sisley*, 115 €.

180

C'est le nombre des composants du miel. Acides aminés, oligoéléments, fructose... on comprend pourquoi les marques de soins bio en ont fait leur actif anti-âge de prédilection... bien avant que les grands labos tombent sous son charme !

on VEUT

UNE GRAINE DE DOUCEUR

Riche en acides gras insaturés et en vitamine A, l'amande au cœur de ce lait hydratant est aux petits soins des peaux sèches, sensibles, voire réactives. Un vrai doudou. **Crème de Douche Confort Amande, Weleda, 16 € les 200 ml.**



RETOUR AUX SOURCES

Envie d'un bain de nature ? On file à Lahitte-Toupière face aux Pyrénées. S'endormir sur un lit de paille fraîche, cueillir des plantes, se désaltérer à la source, goûter à la cuisine végétalienne et s'initier au « yoga des abeilles », rien de mieux pour renouer avec la vraie vie.

3 jours/2 nuits en pens. complète, les 23-24-25 de chaque mois, de mars à septembre, 800 € env. Ballot-Flurin, 61, ch. de Balas, 65700 Lahitte-Toupière. Tél. : 05 62 96 49 57. ballot-flurin.com



PHOTOS GETTY IMAGES.COM ET DR