

VERSION femina

**SUD
OUEST**
dimanche

Spécial GREEN

- 32 nouvelles idées pour changer nos réflexes
- Vive la mode responsable... et désirable !
- Beauté, on passe au bio ?

TÉMOIGNAGES
Styliste, cuisinier,
ils mettent leur talent
au service
des malades

Cuisine
Les astuces light
de la rédac

Enfants
SON AMI
IMAGINAIRE,
C'EST SA
FORCE





ON PASSE AU BIO ?

Il y a les produits pour lesquels c'est évident, et les autres... Alors, avant de demander l'impossible, on fait le point sur ce marché en pleine révolution !

PAR SOPHIE GOLDFARB.
PHOTOS VIKTOR STEPHENS.

C'est très facile

✓ Les crèmes visage

Hydratants, anti-âge ou purifiants, les soins visage sont l'une des catégories dans lesquelles le bio a fait le plus de progrès ces dernières années. Nombre de marques se sont engagées dans la voie du bio moderne et rivalisent avec des produits conventionnels, si bien qu'il est impossible à l'aveugle de distinguer leurs soins de ceux qui ne le sont pas, tant en ce qui concerne le plaisir d'utilisation que l'efficacité. A côté des huiles essentielles traditionnelles et des extraits de plantes, désormais étudiés scientifiquement et très maîtrisés, ces produits intègrent de l'acide hyaluronique d'origine naturelle, parfois des prébiotiques et des ingrédients de pointe issus de la chimie verte. Et ce, à tous les prix et dans tous les circuits. Alors, oui, il existe encore des produits qui « sentent le bio » et affichent des galéniques un peu lourdes, mais ils sont désormais loin d'être la majorité. **Le bon choix** Si l'on a été déçu par le passé, mieux vaut tester des formules très récentes et sans huiles essentielles.

✓ Les soins corporels

Finis les laits corps qui « savonnent » et laissent des traînées blanches si l'on ne les masse pas longuement. Huiles, laits et baumes bio se sont allégés, notamment grâce à l'utilisation d'huiles plus ciblées (jojoba, noisettes) ou d'esters (des fragments d'huile, plus secs). Et, comme leurs huiles et beurres végétaux sont riches en bons acides gras, en vitamines et en antioxydants, les hydratants bio apportent à la peau tout ce dont elle a besoin. **Le bon choix** Une précaution s'impose en cas de peau atopique, eczémateuse ou réactive : évitez les formules avec de l'alcool ou des huiles essentielles, potentiellement irritantes ou allergisantes.

✓ Les baumes pour les lèvres

S'il est un produit qu'il est vivement recommandé d'acheter bio, c'est bien celui-ci ! Sachant que l'on « mange » quasiment la moitié de ce que l'on met sur nos lèvres, il est préférable de choisir un baume à lèvres sans huiles minérales ou autres composés issus de la pétrochimie. D'autant que les huiles, beurres et cires naturelles sont bien plus efficaces pour nourrir les lèvres que les composés chimiques ! **Le bon choix** Il est plus compliqué de trouver un baume à lèvres qui soit à la fois bio et vegan, car on y trouve souvent de la cire d'abeille (*Cera alba*) et/ou du miel.

✓ Les démaquillants

Qu'il s'agisse d'eau micellaire, de mousse ou de lait démaquillant, les produits bio offrent une efficacité équivalente aux produits non bio, car les tensioactifs utilisés, à base de sucre et de coco, sont souvent les mêmes. Les textures sont très proches, ce qui est une gageure pour un produit aussi technique que l'eau micellaire, et le plaisir est au rendez-vous. Les démaquillants pour les yeux ont aussi fait d'immenses progrès et certains biphasés bio parviennent à éliminer les mascaras conventionnels les plus tenaces. **Le bon choix** Les huiles démaquillantes bio sont plus grasses, légèrement plus difficiles à rincer, et surtout elles laissent un film à la surface de la peau qui est intéressant pour les peaux sèches, moins pour les autres.

✓ Les savons

Bio ou non, sincèrement, on ne voit pas la différence, sauf le prix, généralement un peu plus élevé. Totalement naturels et biodégradables, les savons bio sont de meilleure qualité, tiennent bien plus longtemps, et leur teneur en huiles naturelles les rend moins agressifs pour la peau. On a tout à gagner à les adopter ! **Le bon choix** Pour un geste encore plus écologique, on le choisit avec un suremballage minimal.

Notre shopping

Soins visage...



1. Lissant Un peeling aux polyhydroxyacides, plus doux que les AHA, qui peut s'utiliser tous les soirs ou en cure. *Sublimactive Micro-Peeling Peau Neuve Anti-Age Cellulaire, Eau Thermale Jonzac*, 29,50 € les 30 ml. **2. Fruité** Beurre de karité, cire d'abeille et huile de framboise forment un cocktail réparateur gourmand. *Baume à Lèvres Framboise, Aroma-Zone*, 2,90 €. **3. Biphase** Il vient à bout des fards les plus tenaces, même waterproof. *Démaquillant pour les Yeux, Dr. Hauschka*, 24,70 € les 75 ml. **4. Confortable** Elle s'estompe vite et ses extraits de pensée sauvage, de camomille et de calendula hydratent délicatement. *Skin Food, Soins Nourrissants Texture légère, Weleda*, 11,50 € les 30 ml. **5. Antirougeurs** Il reconforte les peaux réactives. *Aromessence Rose d'Orient, Sérum-Huile Apaisant Comfort, Decléor*, 52 € les 15 ml. **6. Délicate** Cette eau élimine sébum, maquillage et pollution en préservant l'hydratation. *Eau Micellaire*

Détox, Corine de Farme Bio, 7,30 € les 500 ml. **7. Léger** Ce fluide imperceptible hydrate, réduit les imperfections et matifie. *Fluide Mat Perfecteur, Patyka*, 24,90 € les 40 ml. **8. Calmante** Elle diminue irritations et rougeurs grâce au chamazulène, aux oméga 3, 6 et 9 et aux antioxydants de l'huile de rosier sauvage. *Crème de Jour Apaisante Camomille & Rosier Sauvage, Pai*, 44 € les 50 ml. **9. Ludique** Ce masque de tissu dépollue l'épiderme par son complexe à base de melon antioxydines. *Moji'Détox, Masque Détox au Melon Bio, Pulpe de Vie*, 3,98 € le masque. **10. Aérienne** Une mousse fine, riche en aloe vera et en eau de fleur d'oranger. *Mousse Nettoyante Douceur, Ysiance chez Casino*, 3,81 € les 250 ml. **11. Tendre** A base d'huiles d'amande douce et de jojoba, elle se rince facilement. *Huile Démaquillante, Emma Noël*, 8,70 € les 100 ml. **12. Futé** Une formule bien équilibrée et vite absorbée. *Soins Jour Anti-Age, Garnier Bio*, 9,90 € les 50 ml.

Bien dans
ma peau à

40 ans



ELSA

Passer le cap de la quarantaine est souvent vécu comme un vrai challenge à surmonter. Et pourtant, cette étape marque aussi souvent le début d'une nouvelle sérénité...

Parfois redoutée par certaines femmes, la date anniversaire des quarante bougies est un moment clé de la vie et il s'accompagne souvent d'un lot de questions! Il y a peu de temps, c'était aussi le cas d'Elsa, qui confie avoir sauté le pas avec beaucoup de philosophie. Avant son expérience Eucerin, la routine beauté de cette maman de deux jeunes enfants se réduisait à un simple nettoyage de peau et à l'application d'une crème à tout faire. Mais il ne lui a pas fallu très longtemps pour se laisser convaincre par l'efficacité et la sensorialité des soins de la gamme HYALURON-FILLER, très vite adoptés...

« Le regard que l'on porte sur soi est beaucoup plus apaisé »

MES SOINS
COUP DE CŒUR

HYALURON-FILLER SOIN DE JOUR PEAU NORMALE À MIXTE

Mon bienfaiteur quotidien qui sait se faire discret.

HYALURON-FILLER PEELING & SÉRUM NUIT

Ma formule coup d'éclat instantané.

HYALURON-FILLER SOIN DE NUIT

Mon soin protecteur qui veille toute la nuit sur ma peau.

MES PETITS PLAISIRS

Pratiquer **LA MÉDITATION** « pleine conscience » dans les petits gestes du quotidien.

Craquer pour **UN JOLI ROUGE À LÈVRES** que je n'aurais jamais osé porter avant.

Prendre le temps de **M'ACCORDER UNE PARENTHÈSE BEAUTÉ** quotidienne.

« A chaque fois que j'utilise le peeling, j'ai l'impression que ma peau est toute contente! »

Pour Elsa, la découverte d'un rituel beauté complet est une vraie révélation. Ce nouveau rendez-vous beauté quotidien qu'elle vit en « pleine conscience », est rapidement devenu un moment de détente privilégié. Grâce à son coup de cœur HYALURON-FILLER PEELING & SÉRUM NUIT, au fil des semaines, sa peau a gagné en fraîcheur et en luminosité.



Photo: ©Julie ANSIAU

13. Frissonnante Huile essentielle et zinc régulent le sébum. *Nectar Pur, Gelée Nettoyante Purifiante, Melvita, 14,50 € les 200 ml.* **14. Revitalisant** Une alliance de 9 plantes qui efface les marques de fatigue. *Masque Précieux au Marula Anti-Age, Omoïé, 44 € les 50 ml.* **15. Essentiel** Dans ce lait enveloppant, huiles et extraits végétaux régénérants de bourgeons d'arbres fruitiers. *Le Baume Universel Corps, Biovive, 29 € les 150 ml.* **16. Raffermissante** Très concentrée en actifs (narcisse, grenade, edelweiss, wakamé atlantique, 18 extraits végétaux), elle redensifie le derme. *La Crème du Temps, Absolution, 62 € les 30 ml.* **17. Réconfortante** Contre les microgerçures. *Mixa Bio Cica-Crème Nourrissante Réparatrice, Mixa Intensif Peaux sèches, 6,50 € les 50 ml.* **18. Réparateur** Il soulage les lèvres fragilisées et gercées. *Baume à Lèvres SOS Help, Lavera, 4,99 €.* **19. Nourrissant** Enrichi en huile de crambe d'Abyssinie, en beurre de cupuaçu, en aloe vera et en argile violette. *Baume Corps Onctueux, Cattier, 14,95 € les 200 ml.* **20. Gourmande** A base d'huile d'olive, d'amande douce et de canola, cette huile prévient les vergetures. *Cica Natura, Huile Multi-Correction Marques & Vergetures, Sanoflore, 28,50 € les 110 ml.* **21. Assouplissante** Une crème hydratante riche en aloe vera, en huiles d'olive et de tournesol et en eau florale de lavande. *Crème de Jour Lavande et Olive, Mességué, 14 € les 50 ml.*



C'est plus compliqué

✓ Les vernis

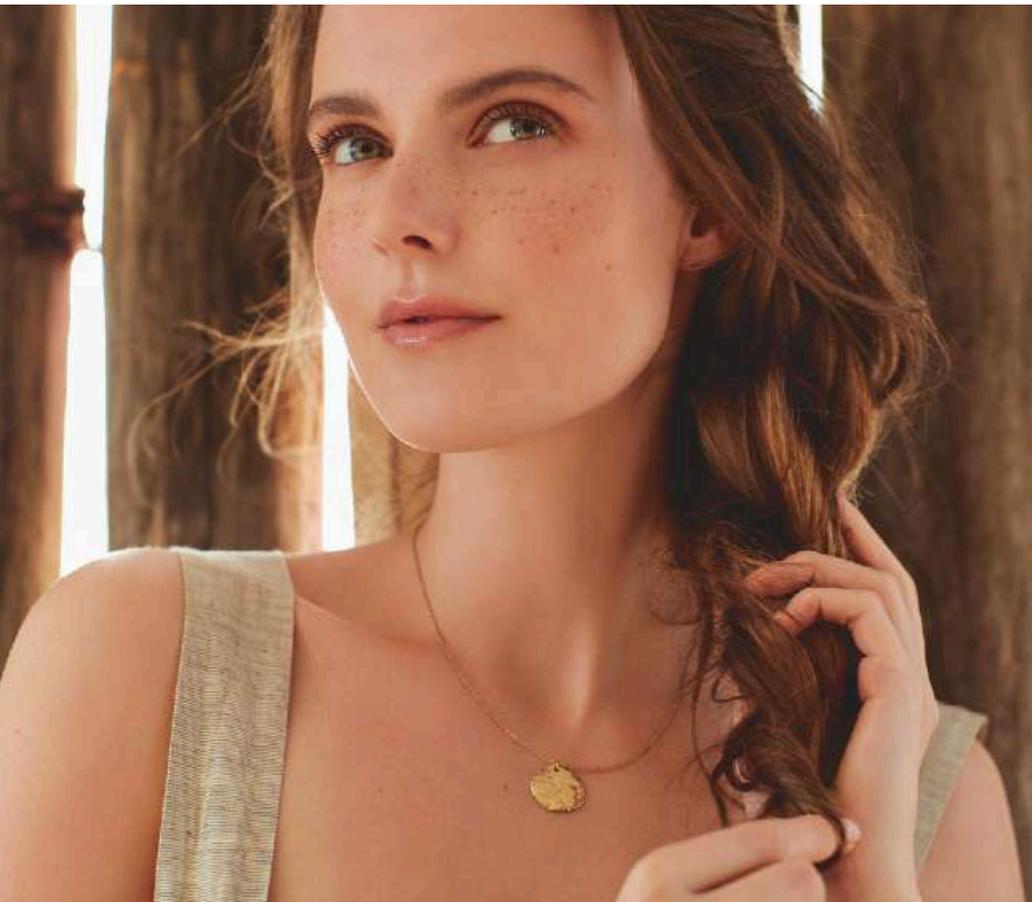
C'est simple, les vernis bio n'existent quasiment pas ! Les quelques tentatives qui ont été faites, à base d'eau, ont viré au fiasco. Couleur terne, tenue ne dépassant pas un ou deux jours et démaquillage difficile ont eu raison des consommatrices les plus écoresponsables... Tous les ingrédients qui permettent qu'un vernis ait une jolie couleur brillante et tienne dans la durée sont forcément chimiques. Les vernis qui se disent naturels ne le sont que grâce à leurs ingrédients biosourcés. Et même si leurs formules sont bien meilleures, après transformation, ils n'ont plus rien de bio.

✓ Les colorations

Des mèches ensoleillées, un blond travaillé ou une couleur ultravive, c'est impossible dans le bio. Hormis quelques salons de coiffure spécialisés dans la coloration végétale qui parviennent, en transparence, à un effet visible sur les cheveux blancs, la coloration 100 % végétale et bio ne satisfait que les adeptes du ton sur ton, surtout si elle est pratiquée à la maison. Comme c'est une coloration directe sans oxydation – le pigment se dépose et enrobe le cheveu, mais n'ouvre pas les cuticules –, impossible d'éclaircir ou de décolorer la chevelure. Par ailleurs, elle exige un temps de pause plus long (de une à deux heures) et du doigté pour obtenir la couleur souhaitée, car elle agit sur le cheveu pendant 48 heures avant de se stabiliser.

✓ Les mascaras waterproof

Comme pour les vernis, le mascara waterproof est quasi impossible à trouver, car les ingrédients qui le rendent résistant à l'humidité, à la chaleur et aux larmes (solvants, polymères) ne sont pas autorisés dans le bio.



Il faut un peu s'adapter

✓ Les rouges à lèvres

Comme pour le baume à lèvres, le rouge à lèvres bio devrait être un incontournable, si l'on considère que l'on en « mange » toujours un peu au fil de la journée. Si l'on s'en tient à une teinte naturelle, pas de problème. En revanche, le rouge vif est impossible à obtenir en bio, car le fameux carmin provient d'un insecte, la cochenille, ce qui n'est pas toléré dans le bio.

Le bon choix Le bio ne propose pas une grande variété de textures. Mieux vaut rester sur du classique mat ou satiné et ne pas espérer avoir une longue tenue ou un rouge laqué, qui nécessitent l'utilisation de polymères spécifiques et non bio.

COLLIER: ANNA SOTTILOTTA - SALOPETTE, ACOTÉ

Notre shopping

Make-up

1. Velouté Fini délicatement poudré, couleur lumineuse, le tout dans une formule hydratante enrichie en acide hyaluronique. *Rouge à Lèvres Longue Durée Mat Ultime, Matt Red, Annemarie Börlind, 14,90 €.*

2. Allongéant Formulé à base d'eau de cranberry et d'extraits de lin brun, il prend soin des yeux sensibles et des cils tout en les déployant avec un effet très naturel. *Mascara Jungle Longueur, Boho, 14,50 €.*



✓ Les fonds de teint

Moins de choix de teintes, moins de rendus différents, moins de légèreté. Là encore, les fonds de teint classiques, si sophistiqués, font appel à des huiles volatiles, des polymères, des silicones, qui leur donnent glissant, fini imperceptible et tenue hors pair. Dans le naturel et le bio, c'est moins évident. **Le bon choix** L'ajout de poudres minérales (silice ou argile) dans les formules récentes permet de s'approcher des rendus floutés des fonds de teint conventionnels.

✓ Les mascaras

Côté maquillage, on retrouve les mêmes écueils quasiment sur tous les produits. Dès que l'on compte sur une promesse spécifique (allongéant, volumateur, recourbant) et que l'on compare avec le conventionnel, la déception pointe. Certes, le mascara est surtout une affaire de cires et l'on trouve de nombreuses cires en bio (carnauba, candelilla, *Cera alba*...) et des gommés (xanthane, acacia) qui peuvent ajouter du corps aux formules, mais les polymères étirants ou recourbants font vite défaut.

Le bon choix On opte pour une formule basique, quitte à surcharger un peu la brosse pour avoir plus de volume.

Il y a deux choses qui me réconfortent chaque matin : jouer avec ma fille Clélys et mettre du baume hydratant Cicabifine sur ma peau trop sèche.

Karen, 35 ans, Rouen.

Vous aussi, partagez votre histoire #ToujoursLaPourVousReconforter

Facebook Instagram LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**®



CICABIAFINE®

RÉPARE LES PEAUX TRÈS SÈCHES

Enrichi en acide hyaluronique et panthénol apaisant, notre Baume Corporel Hydratant Quotidien CICABIAFINE® réconforte les peaux très sèches de toute la famille*, dès la 1^{re} application.

Notre charte de qualité rigoureuse :

- Formule haute tolérance
- Développé sous contrôle médical
- Testé cliniquement sur peau sensible

Fabriqué en France.

En vente en pharmacie et parapharmacie.



LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**®

TOUJOURS LÀ POUR VOUS RÉCONFORTER

✓ Les shampoings

Entre une formule classique, souvent riche en agents conditionneurs, voire en silicones, et un shampoing bio, la différence de composition et d'effet sur le cheveu est radicale. Sans sulfates, avec des ingrédients naturels comme des huiles essentielles et des extraits de plantes, les shampoings bio ne moussent pas de la même façon et, sauf quelques exceptions, laissent le cheveu moins doux et lisse qu'un lavant conventionnel. La période de transition demande même une adaptation du cheveu. Il faut un mois pour que la chevelure habituellement lavée avec des shampoings et des soins conventionnels écarte les résidus de silicones et les conditionneurs chimiques. **Le bon choix** Même si l'on n'a pas l'habitude d'en utiliser, il faut impérativement pour bien les démêler compléter le shampoing par un après-shampoing, bio évidemment !

✓ Les déodorants

Quand on a l'habitude de l'antitranspirant avec des sels d'aluminium qui stoppent la transpiration, le passage au déodorant bio est un choc. L'efficacité est là pour combattre les odeurs, mais il faut accepter de retrouver cette sensation d'humidité que les sels d'aluminium éliminent totalement. **Le bon choix** Les nouvelles formules ont progressé en efficacité, notamment grâce à l'utilisation de probiotiques et d'huiles essentielles antibactériennes (saugé, arbre à thé).

✓ Les gels douche

L'adaptation est moins délicate que pour le shampoing, mais tout de même. Quand on aime les gels douche aux parfums gourmands, qui moussent beaucoup, c'est un peu déroutant. Les formules les plus récentes offrent désormais une mousse plus dense, grâce à un travail sur les tensioactifs (agents lavants). **Le bon choix** Les formules parfumées aux huiles essentielles d'agrumes, souvent plus réussies.

✓ Les parfums

La palette des parfumeurs dans le bio s'est enrichie grâce à de nouveaux procédés d'extraction et dépasse les 400 molécules, mais la parfumerie conventionnelle dispose, elle, de 5 000 notes ! Pour s'y convertir, exit les parfums emblématiques et les sillages tenaces. **Le bon choix** Sans conservateurs ni ingrédients qui donnent de la tenue, les jus sont plus fragiles. Il faut les conserver à l'abri de la lumière et les utiliser rapidement.

Notre shopping

Soins fraîcheur

- 1. Féminin** Une formule sans alcool, aux protéines de lait et d'aloë vera. Déodorant Roll-On Rose Thé Vert, Monsavon Bio, 3,69 € les 50 ml.
- 2. Fleuri** Une mousse légère, biodégradable à 99 %. Gel Douche Natural Caresse Fleurs de Mimosa, Cadum Bio, 3,79 € les 400 ml.
- 3. Vivifiant** Son parfum frais et acidulé met de bonne humeur. L'Eau des Délices, Gel Douche Verveine & Bergamote, Fleurance Nature, 10,20 € les 200 ml.
- 4. Efficace** Une formule à base de pierre d'alun et de bioferments naturels qui luttent contre les odeurs. Déodorant Roll-On Citron Moringa, Acorelle, 6,95 € les 50 ml.
- 5. Petit prix** Pour cheveux normaux. Shampoing au Jus d'Aloe Vera & à l'Eau de Tilleul, Sooa Nature chez Leader Price, 1,70 € les 250 ml.
- 6. Hydratant** Pour plus de souplesse. Après-Shampoing Avoine, Naturanove Bio, Kéranove, 5,90 € les 200 ml.
- 7. Antigras** Il régule le sébum des cheveux regraissant trop vite. Shampoing Equilibrant-Purifiant Tea Tree, Natessance, 5,99 € les 250 ml.
- 8. Addictif** Sa senteur est un délice. Shampoing Douceur Lait d'Amande, Timotei Bio, 4,69 € les 250 ml.

RÉALISATION EMMANUELLE DEMAREST. STYLISME NADO AL TABBAL. MAKE-UP ALINE SCHMITT. COIFFURE RAYNALD BERNARD.
Un grand merci à toute l'équipe du Club Med de Punta Cana.