

LA SCIENCE EN FRANCE N°307 - DÉCEMBRE 2012

# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

**ANTI-BLUES !**

**LES PETITS PLATS DE SAISON SANS LES KILOS !**

Blanquette, couscous, pot-au-feu...  
REVUS ET CORRIGÉS

**ANTI-RHUME !**

6 nouveaux sprays au banc d'essai

**ANTI-DOULEUR !**

**Arthrose et rhumatismes...**

LES MEILLEURS TRAITEMENTS

**ANTI-MICROBES !**

Un air pur à la maison

**ANTI-FROID !**

**5 soins beauté à faire soi-même**  
On protège la peau des petits

**ANTI-STRESS !**

NOS RECETTES DE TISANES BIEN-ÊTRE À DÉCOUVRIR

Numéro indispensable !

# SPÉCIAL HIVER

HOMÉO • AROMATHÉRAPIE • NUTRITION • INNOVATION...

**102** remèdes et recettes naturels à faire soi-même // **50** experts nous donnent leurs meilleurs conseils

GRAND DOSSIER

**ANTI-FATIGUE !**

Détox - Vitamines - Compléments

www.topsante.com

TOPFUSIONPROVENCELILLE/059.0010.2011  
DOM.4.75 - BEL.2.80€ - CH.4.40PS - DAN.4.50SCAN - ESP.3.50€  
FR.2.90€ - GR.1.50€ - ITA.3.50€ - LUX.2.90€ - MAR.3.00€  
ROM.3.200FR - TOM.1.600DIP - PORT.2.001.5.00€ - TUN.3.00TU

L 15911 - 267 - F : 2,80 €



# 5 recettes antifroid pour **protéger sa peau**

Quand le thermomètre dégringole, c'est aussi important de bien s'hydrater, de la tête aux pieds, que d'enfiler écharpe et bonnet...

Avec ces produits « faits maison », votre peau n'aura plus rien à craindre!

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTOS BERNARD RADVAMER POUR TOP SANTÉ  
STYLISTE MOTOKO OKUNOSHOPPING WATASHINOHEYA KASHIWA



## Baume riche pour pieds secs réparateur et nourrissant

### Il vous faut

- 79 g de beurre de mangue
- 21 g d'huile de calendula

### Préparation

Mettez le beurre de mangue dans un bol, puis placez le récipient dans une casserole avec un peu d'eau froide. Faites ramollir le beurre au bain-marie (sans le faire fondre), puis ôtez du feu. Fouettez pendant quelques instants pour obtenir une texture homogène. Incorporez un filet d'huile de calendula. Mettez le mélange dans un pot.

### Mode d'emploi

Appliquez une noisette de ce baume le soir de préférence, sur vos pieds propres, en les massant longuement.

### Notre conseil

Exfoliez vos pieds régulièrement (une ou deux fois par semaine) avec un gommage adapté, même en hiver. Les soins pénètrent plus vite dans la peau et sont plus actifs lorsque celle-ci est débarrassée des cellules mortes. Plus douce et plus lisse, elle profitera au mieux de son traitement hydratant.

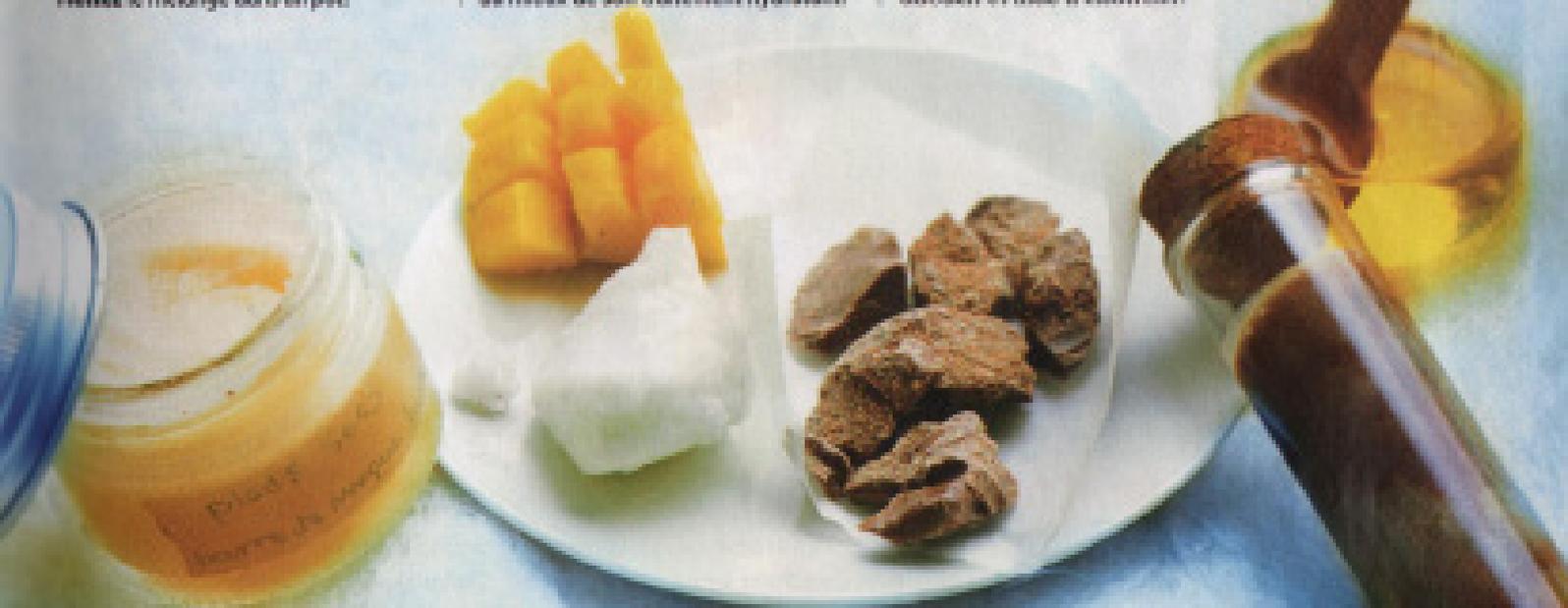
### Focus sur les ingrédients

#### • Le beurre de mangue

Il possède des propriétés émollientes, nourrissantes, régénérantes et anti-âge. Idéal pour soigner les peaux sèches et déshydratées, il assouplit la peau et la rend plus élastique.

#### • L'huile de calendula

C'est une macération de calendula qui protège de la dégénérescence cellulaire grâce à son pouvoir anti-inflammatoire et antioxydant. Elle adoucit et aide à cicatriser.



## Stick SOS sécheresse cacao-coco apaisant spécial petites gerçures

### Il vous faut

- 50 g de beurre de cacao
- 20 g de beurre de karité
- 15 g d'huile de coco

### Préparation

Placez les beurres de cacao et de karité au bain-marie avec l'huile de coco pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.

Ôtez du bain-marie, puis mélangez la préparation avec un fouet.

Versez dans des contenants en forme de stick ou dans des petits pots ronds.

### Mode d'emploi

Emportez votre stick dans votre sac et utilisez-le à tout moment de la journée

dès que le besoin s'en fait sentir : lèvres sensibles, sèches, fissurées...

Appliquez en prévention dès les premiers frimas, aussi bien sur les mains que sur le visage (lèvres). Il peut se garder six mois à température ambiante.

### Notre astuce

Pour réaliser cette recette, vous pouvez recycler vos anciens tubes de rouge à lèvres du commerce, après les avoir bien nettoyés et désinfectés (avec un mouchoir en papier imbibé d'alcool à 60°). Vous pouvez aussi utiliser un petit pot rond avec un couvercle qui se visse. Dans ce cas, prélevez la préparation au doigt pour l'appliquer.

### Focus sur les ingrédients

#### • Le beurre de cacao

Avec son parfum gourmand, il redonne de la souplesse et nourrit en profondeur. Il a aussi des propriétés antioxydantes. Riche en resvératrol, phytostérols et squalène, il apaise les épidermes irrités et gerçés.

#### • L'huile de coco

Naturellement parfumée, elle apporte une touche sucrée au soin. Très nourrissante, cette huile réduit nettement la déshydratation. À la fois émolliente et apaisante, elle calme les rougeurs, calme les sensations d'échauffement et soulage les gerçures.



### 3 PRÉCAUTIONS À RESPECTER

**1** Privilégier des matières premières issues de l'agriculture biologique.

**2** Respecter une hygiène rigoureuse pendant la fabrication. N'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter vos mains, les ustensiles, les contenants, ainsi que le plan de travail.

**3** Faites un test en appliquant une noisette de produit au pli du coude ou sur le poignet. Après 48 heures, si aucune réaction n'est apparue, vous pouvez utiliser votre soin.



## Crème mains pour la nuit à l'argan et au karité régénérante et protectrice

### Il vous faut

- 1 c. à café d'huile d'argan
- 2 c. à soupe de beurre de karité
- 1 c. à soupe de gel d'aloé vera
- 1/2 c. à café de miel

### Préparation

Placez le beurre de karité au bain-marie quelques minutes, juste pour le ramollir.

Mélangez à l'aide d'un fouet pour l'assouplir, jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Incorporez ensuite peu à peu l'huile d'argan en mélangeant bien.

Ajoutez le gel d'aloé vera et terminez avec le miel. Mélangez bien la préparation et versez dans un pot.

### Mode d'emploi

Appliquez une première noisette de crème sur vos mains, en les massant jusqu'à pénétration complète, pour obtenir un effet très réparateur.

Masssez à nouveau vos mains avec une seconde noisette de produit.

Enfilez des gants de coton à conserver la nuit. Le lendemain, vos mains seront toutes douces. Ce soin se conserve trois semaines à température ambiante.

### Notre conseil

Hydratez vos mains régulièrement dans la journée, avec un peu de gel d'aloé vera mélangé dans la paume à quelques gouttes d'huile de rose musquée.

### Focus sur les ingrédients

#### • Le beurre de karité

Riche en acides gras, insaponifiables (protecteurs) et vitamines (A, D, E, F), il apaise et favorise la cicatrisation grâce à d'autres actifs : phytostérols (grasses végétales), alpha- et bêta-amyrine (anti-inflammatoires). Il absorbe aussi une partie des UV.

#### • Le gel d'aloé vera

Nutritif et hydratant, il compense les pertes en eau tout en apportant vitamines et oligo-éléments. Puissant ci-

catrisant, il stimule la réparation de l'épiderme et calme les irritations. Il a aussi un effet tenseur. C'est un vrai soin anti-âge favorisant la croissance des fibroblastes, qui produisent du collagène et de l'acide hyaluronique.

#### • L'huile d'argan

Composée de plus de 70 % d'acide gras insaturés, elle est réparatrice et régénérante. Riche en vitamine E, stérols et composés phénoliques, c'est aussi un puissant antioxydant. Cette huile précieuse, très nourrissante et raffermissante, convient aux peaux sèches, mûres et sensibles.

#### • Le miel

Riche en sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, acide formique et autres substances antibiotiques et aromatiques, il est intéressant en cosmétique. C'est un actif polyvalent : antiseptique, adoucissant, antioxydant, régénérant, cicatrisant et émollient.



## Huile de douche protectrice à l'olive lavante et ultra-nourrissante

### Il vous faut

- 50 g d'huile d'olive
- 100 g de base lavante neutre

### Préparation

**Incorporez** l'huile d'olive en versant un mince filet dans la base lavante en mélangeant doucement avec un fouet.

**Mettez** la préparation dans un flacon.

### Mode d'emploi

**Secouez** le récipient avant usage.

**Utilisez** sur peau humide pour vous laver, puis rincez abondamment.

Ce soin peu moussant est beaucoup moins détergent, donc moins agressif que les gels douche traditionnels. Il préserve le film hydrolipidique et évite le dessèchement cutané. Il se garde trois mois à température ambiante.

### Notre conseil

Soyez très attentive à la formule de la base lavante et lisez bien l'étiquette. Sa composition ne doit contenir ni parfum, ni colorants, ni silicones. Elle doit être dépourvue aussi de tensio-actifs pouvant entraîner des irritations: sodium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate ou ammonium lauryl sulfate.

### Focus sur les ingrédients

#### ● L'huile d'olive

C'est l'une des huiles les plus riches en acide oléique, au fort pouvoir nourrissant. Adoucissante et émoulliente, elle a aussi une très bonne action cicatrisante. Grâce à sa concentration élevée en insaponifiables, elle fait

profiter votre épiderme de ses propriétés antioxydantes, apaisantes et protectrices. L'huile d'olive est donc le partenaire idéal des peaux irritées, sèches et sensibles.

#### ● La base lavante neutre

Toute prête, pratique et douce pour la peau, elle s'utilise pour nettoyer le corps, les cheveux ou le visage. Elle est souvent enrichie en glycérine et ne contient pas de conservateurs agressifs ou de conservateurs. Enfin, elle est dite « neutre », car on peut la personnaliser en ajoutant des ingrédients selon ses besoins. Par exemple, quelques gouttes d'huile essentielle de géranium ou de néroli en cas de peau sèche, de camomille si elle irritée...



## Huile corporelle relipidante jojoba-coco antidéshydratation

### Il vous faut

- 50 g d'huile de jojoba
- 50 g d'huile de coco

### Préparation

**Réchauffez** l'huile de coco au bain-marie jusqu'à ce qu'elle se liquéfie.

**Ôtez** du feu et remuez à l'aide d'un fouet pour qu'elle soit bien homogène.

**Incorporez** progressivement l'huile de jojoba, puis versez la préparation dans un flacon en verre.

### Mode d'emploi

Cette huile ne laissant pas de film gras, on peut s'habiller tout de suite après. Elle nourrit la peau, lui apporte des lipides et répare la barrière cutanée. Gardez-la six mois à température ambiante.

### Notre conseil

Vaporisez votre hydrolat (eau florale) préféré sur l'ensemble du corps juste avant d'utiliser l'huile, afin d'hydrater et de parfumer encore plus la peau.

### Focus sur les ingrédients

#### ● L'huile de jojoba

D'odeur agréable rappelant la noisette, assouplissante, elle a la particularité de pénétrer très facilement en laissant un film non gras. Elle possède en effet une affinité remarquable avec la peau et les cheveux. Grâce à sa composition proche du sébum, elle prévient la déshydratation et renforce le film hydrolipidique.