



Mon Mag' Bien-être

ÉTÉ 2022
JUIN - JUILLET - AOÛT

TOUT L'UNIVERS DE MA PARAPHARMACIE AUCHAN

LES 3 HUILES ESSENTIELLES

à mettre dans
sa valise



MOUSTIQUES, GUÊPES :

combattre les
bestioles de l'été



ON SORT LES GAMBETTES

cet été, on met en
valeur ses jambes !



DANS LA SALLE DE BAIN D'AMANDINE PETIT

Instant beauté
avec Miss France
2021



CET ÉTÉ on se ressource !

32 PAGES SPÉCIALES POUR PROFITER PLEINEMENT DE LA SAISON

conseils beauté, bien-être, santé

#64

Ce magazine vous est offert par votre Espace Parapharmacie

**Auchan**

Neutrogena®

DÉVELOPPÉ AVEC NOS DERMATOLOGUES

Hydrate et protège instantanément pendant 24h*



50

ANS



FORMULE NORVÉGIENNE®

*24h d'hydratation démontré sur la crème mains, pieds et corps

JUSBF - SAS au capital de 153.285.948 € RCS Nanterre : 479 824 724 - REP : FR006105 1, rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux - Locataire Gérant de Vanie Expansion



Édito Sommaire



Du temps pour soi !

Saison la plus attendue des Français, l'été nous offre chaque année une parenthèse nécessaire et bienvenue pour souffler ! La peau réchauffée par les rayons du soleil, on prend le temps de profiter de chaque minute pour s'amuser et se ressourcer. Dans ce numéro plein de vitamines et de bonne humeur, découvrez toutes nos astuces pour protéger votre peau et vos cheveux en vacances. Apprenez les bons gestes pour mettre en valeur vos gambettes et ceux pour avoir une belle peau après 50 ans. Glissez dans votre valise les indispensables de l'été : les huiles essentielles à ne pas zapper, les meilleurs soins anti-cellulites et tout ce qu'il faut pour lutter contre les petites bestioles estivales. Enfin, suivez nos quelques conseils pour instaurer une nouvelle routine bien-être et reprise en main.

Toute la rédaction vous souhaite un été enchanté !



Retrouvez la recette de la tarte fine aux courgettes d'André du blog « André Cuisine » !

04.

C'est dans l'actu

- 04. Les news Beauté et Santé
- 05. Les nouveautés Shopping

06.

Santé . Bien-être



- 06. Les 3 huiles essentielles de l'été
- 10. Solaire : Le rituel en 4 étapes
- 12. Piqûres, morsures : les bons réflexes face aux petites bêtes de l'été
- 14. C'est l'été, et si on prenait le temps de se reprendre en main ?



Solaires, adoptez le rituel ultra protecteur de l'été !

17.

Beauté

- 17. Dans la salle de bains... d'Amandine Petit
- 18. La saga Santarome Bio
- 20. Une belle peau après 50 ans : toutes les astuces
- 24. Cheveux, les bichonner en vacances
- 26. Cet été, on met en valeur ses jambes !
- 28. Cellulite, les gestes simples pour la combattre



☆ 30.

Offres inédites

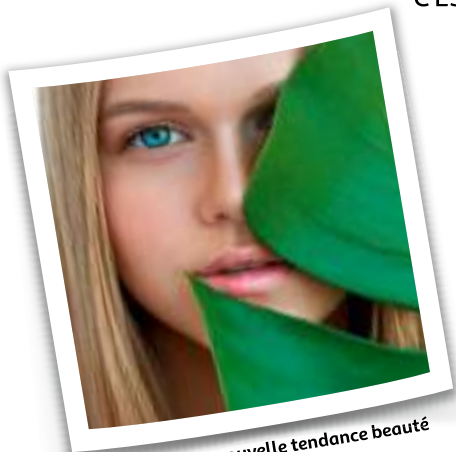
- 30. Les avantages du moment



Les conseils dispensés dans ce guide ne peuvent engager la responsabilité des éditeurs, les lecteurs sont invités en toutes circonstances à requérir l'avis de leur médecin. **Mon Mag' Bien-Être** est une publication Auchan Hypermarché - SAS - Cap. 56 882 160€ - 410 409 460 RCS Lille Métropole - 200 rue de la Recherche - 59650 Villeneuve-d'Ascq. **Conseil éditorial** : Martine Delbarre, Tiphaine Le Bacq. **Création, réalisation, gravure et impression** : Gutenberg Agency Roubaix. **Rédaction** : Perrine Stenger. **Crédits Photos** : Gettyimages, Shutterstock. Photos non contractuelles. Ne pas jeter sur la voie publique.



LES NEWS



Zoom sur la nouvelle tendance beauté

Vive la G-Beauty

Oubliez la K-Beauty (inspirée des rituels de soins coréens) ou la J-Beauty (Inspirée des rituels de soins japonais), le monde de la beauté ne jure plus désormais que par la G-Beauty. **G comme Germany : il s'agit des soins inspirés des rituels préférés des Allemandes.** Au menu ? **On enlève le superflu et on se concentre sur l'essentiel** : des produits aux formules les plus saines et naturelles possibles.

Des chatouilles contre le stress

Des chercheurs de l'Université d'Auckland en Nouvelle-Zélande ont mis au point un drôle d'appareil nommé **TickleFoot**. Sa mission ? **Mesurer les effets des chatouilles sur l'être humain.** Alimenté par une batterie, TickleFoot est inséré dans une chaussure et simule différents points sous les pieds. Si l'info peut sembler amusante, les visées sont évidemment scientifiques : on sait que **les chatouilles peuvent aider à traiter le stress et la dépression nerveuse.**

AGENDA
DE VOTREPara
pharmacieDu 1 au 21
juin 2022 :
C'est l'étéDu 6 au 26
juillet 2022 :
Beauté d'étéDu 3 au 23
août 2022 :
Tout pour l'été

La recette d'Audrey

LA TARTE FINE AUX COURGETTES
ET AU JAMBON CRU

• 1 pâte feuilletée carrée • 2 petites courgettes • 1 gousse d'ail
• 1 oignon nouveau • 3 cuillères à soupe de tomates séchées
concassées (ou tartinade) • 6 à 8 tranches de Speck ou autre
jambon cru • 1 cuillère à soupe de graines de courges
ou pignons de pin • Sel, poivre • Huile d'olive • Feuilles de basilic

- Préchauffer le four à 200°, en mode chaleur tournante. Déposer un papier sulfurisé sur la plaque du four
- Dérouler la pâte feuilletée, découper 8 bandes autour de la pâte pour former des rebords à positionner sur le tour de la tarte. Il n'y a pas besoin d'humidifier, cela se colle facilement.
- Tartiner le fond de pâte avec les tomates séchées concassées, ou en tartinade (selon ce que vous trouvez).
- Rincer et émincer très finement les courgettes, si vous avez une mandoline vous pouvez l'utiliser.
- Dans un saladier mélanger les rondelles de courgettes avec un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Répartir le tout sur le fond de tarte.
- Enfourner pour 20 minutes de cuisson. Au bout des 20 minutes de cuisson, ajouter l'oignon nouveau émincé et les graines. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Quand la tarte est cuite, ajouter les tranches de jambon puis servir. Si vous avez quelques feuilles de basilic vous pouvez les ajouter sur la tarte.

RECETTE ISSUE DU BLOG AUDREY CUISINE
WWW.AUDREYCUISINE.COMINSTAGRAM
@AUDREYCUISINE



6 nouveautés chez Auchan

Ces nouveautés produits ont tout pour elles : efficaces et innovantes, elles répondent aux besoins de toute la famille.

1 Embellit et protège

Cette haute protection solaire à la texture crème mousse abricotée innovante fond instantanément sur la peau. Les imperfections sont floutées, le teint lissé et unifié, la peau incroyablement veloutée ! Très résistante à l'eau, à la transpiration et aux frottements. Convient aux peaux sensibles. Adolescent, adulte. Visage.

SVR - Sun Secure Blur Crème Mousse Flouteur Optique SPF50+ - 50 ml

1.



2 Déodorant contre la transpiration excessive

Il est difficile de trouver un déodorant alliant efficacité et respect de la peau. Ce déodorant développé sous contrôle dermatologique régule la transpiration sur 96h avec une action anti-odeurs. Hypoallergénique et sans alcool, il prend soin de votre peau pour un confort optimal sans sensation d'irritation.

Vichy - Clinical Control Détranspirant 96h - 50 ml

2.



3 Un bain d'hydratation

Spécialement formulée pour les peaux déshydratées sèches à très sèches, cette crème de jour convient aux adultes, enfants et bébés. TOLERANCE HDYRA-10 préserve l'équilibre naturel du microbiome cutané grâce à sa formule mimétique de la peau. Enrichie en acide hyaluronique, sa formule 100% d'origine naturelle et haute tolérance hydrate intensément la peau. La peau retrouve sa souplesse et son éclat ! La pompe Cosmétique Stérile anticontamination protège parfaitement sa formule, sans conservateur ni parfum.

Avène - Tolérance Hydra 10 Crème Hydratante Peaux Sensibles Sèches à très Sèches - 40 ml

3.



5.



5 100% d'origine naturelle

Fondez pour cette douche végétale solide à la formule 100% d'origine naturelle, enrichie en beurre de karité bio et glycérine végétale. Son doux parfum, issu d'huiles essentielles 100% naturelles, exalte les sens dans une harmonie bienfaisante pour le corps et l'esprit. Sa mousse crémeuse laisse la peau nettoyée et délicatement parfumée.

Weleda - Douche végétale solide Ylang Ylang & Iris - 75 gr



6 Nettoie et nourrit

Enrichie aux trois céramides essentielles et à l'acide hyaluronique, la formule de cette huile lavante restaure la barrière cutanée et hydrate intensément sous la douche. Son complexe unique de triglycérides et de squalane ainsi que sa base lavante douce procurent un nettoyage tout en douceur et un apaisement immédiat. Sans parfum, sans savon, hypoallergénique, non comédogène, et avec un Ph physiologique, l'Huile Lavante Moussante Hydratante CeraVe convient à toutes les peaux sèches.

CeraVe - Huile lavante - 236 ml

6.



Les 3 huiles essentielles DE L'ÉTÉ

Au moment de partir en vacances, entre les maillots de bain et les crèmes solaires, n'oubliez pas de glisser dans votre trousse de toilettes ces trois huiles essentielles indispensables pour passer un été serein. Elles se montreront de précieuses alliées face aux petits bobos estivaux.

HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

Ses bienfaits !

L'huile essentielle de Menthe Poivrée possède de très nombreuses vertus qui s'avèrent très utiles en vacances. Stimulante, fraîche, elle est une alliée exceptionnelle lorsque les températures montent.

Elle est l'indispensable des longs trajets en aidant à lutter efficacement contre les nausées et le mal des transports. Par voie orale, une goutte d'HE de Menthe Poivrée sur un support neutre (sucre, miel, huile...) suffit à soulager le « mal de cœur » en voiture ou en train.

Si vous souffrez d'une sensation de jambes lourdes dès qu'il fait chaud, vous pouvez également vous tourner vers l'HE de Menthe Poivrée pour les soulager. Il vous suffit de diluer quelques gouttes d'HE dans une huile végétale puis d'effectuer un massage de bas en haut des jambes avec le mélange obtenu.

Attention, l'huile essentielle de Menthe Poivrée étant puissante, elle est contre-indiquée pour les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et allaitantes et les personnes souffrant de calculs de la vésicule biliaire.

De façon générale, il est toujours conseillé de consulter son médecin traitant avant d'utiliser des huiles essentielles.



HUILE ESSENTIELLE DE CITRONNELLE

Ses bienfaits !

L'huile essentielle de Citronnelle est très appréciée en été car les moustiques et les fourmis la détestent ! Non seulement elle les éloigne mais elle a également le pouvoir de soulager leurs piqûres et morsures. Bonne nouvelle, elle détruit les larves de moustiques. Si vous l'utilisez en répulsif directement sur la peau, toujours penser à la diluer dans une huile végétale (on préconise 20% d'HE pour 80% d'huile végétale).

Elle est très utile le soir en diffusion dans l'air (suivre les instructions de votre diffuseur).

Vous pouvez également placer quelques gouttes pures dans un grand bol d'eau chaude, à placer à quelques mètres de là où vous vous tenez.

HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC

Ses bienfaits !

L'huile essentielle de Lavande Aspic est particulièrement réputée pour soulager les brûlures superficielles grâce à ses excellentes propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires, anti-douleur et antiseptiques. Elle favorise également la régénération des cellules de l'épiderme. Si vous souffrez d'un coup de soleil, appliquez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande Aspic sur la zone atteinte. À renouveler plusieurs fois dans la journée. L'HE de Lavande Aspic est aussi recommandée pour apaiser les piqûres de méduse. Elle s'applique là aussi pure sur la blessure en tapotant doucement.



Rappel

Les huiles essentielles sont des actifs puissants qui sont à manipuler et à utiliser avec modération et toujours sur les conseils d'un spécialiste de la santé. Les informations données dans cet article le sont à titre indicatif.



1.

o APAISANTE ET CICATRISANTE o

Bienfaitrice pour la peau, cette Huile Essentielle de Lavande Aspic Bio, certifiée AB (Agriculture Biologique), fait partie des indispensables à emmener dans sa trousse de pharmacie en été. Anti-infectieuse et cicatrisante, elle soulage toutes les piqûres et apaise les coups de soleil et brûlures. Elle peut s'utiliser en application cutanée avec une huile végétale, en bain avec une base neutre et par voie orale avec un comprimé neutre.

Puressentiel - Huile Essentielle Lavande Aspic Bio - 10 ml



2.

o POUR UN ÉTÉ SEREIN o

Concentré en 7 huiles essentielles Bio, le CITRONNELL'Spray est idéal pour éloigner les moustiques et autres insectes nuisibles. Pratique, il se vaporise dans l'air ambiant, sur les surfaces (fenêtres, portes, murs...) et tissus et laisse une odeur fraîche et agréable. Sa formule spéciale offre une utilisation jusqu'à 3 mois, pour passer un été en toute tranquillité.

Naturactive - Citronnelle Spray Bio - 100 ml



3.

o STOPPE LE MAL DES TRANSPORTS o

Ce complément alimentaire se présente sous forme d'huile essentielle bio 100% pure et naturelle, non diluée et non modifiée. Certifiée Agriculture Biologique, cette Huile Essentielle de Menthe Poivrée offre une grande fraîcheur par temps chaud. À poser sur un support neutre, elle se consomme également par voie orale pour soulager ou prévenir le mal des transports.

Phytosun Arômes - Huile Essentielle Menthe Poivrée Bio - 10 ml

URIAGE
EAU THERMALE

INNOVATION
ULTRA-PROTECTION



1%
FOR THE
PLANET

OCEAN
RESPECT

URD
Institut de Recherche
dermatologique

Bariésun

SOINS SOLAIRES BOUCLERS
PRÉVENTION DES DOMMAGES
CELLULAIRES & DU PHOTO-VEILLISSEMENT
(BREVET TELOMERES PROTECT + EAU THERMALE D'URIAGE)



**Le Monoï de Tahiti,
Trésor naturel de bienfaits
pour la peau et les cheveux**



UNE RECETTE TRADITIONNEL POLYNÉSIE

Garantit son authenticité, sa qualité,
sa fabrication locale

PROPRIÉTÉS EXCEPTIONNELLES

Hydrate* la peau
Nourrit et répare les cheveux

Comment utiliser le Pur Monoï en soin quotidien ?



Hydratation des grains



Nourrir les cheveux



Se partner



En ménage



Manuscript

olaire : les 4 étapes

ADOPTÉZ LE RITUEL ULTRA PROTECTEUR DE L'ÉTÉ !

Tout le monde le sait aujourd'hui : il est indispensable de protéger sa peau des rayons du soleil. S'il est bénéfique sur le moral et nous apporte la vitamine D dont nous avons besoin, il a en effet des effets destructeurs sur l'épiderme. L'exposition aux UVB et aux UVA entament notre capital soleil, accélère le vieillissement cutané et peuvent être à l'origine de cancers de la peau.

En suivant soigneusement ce rituel en 4 phases, vous protégez efficacement votre peau et celle de vos proches.



1. PRÉPAREZ

On l'oublie souvent mais la protection solaire ne commence pas le jour où l'on se met sous le soleil ! Particulièrement si vous avez la peau claire, il est plus que **recommandé de préparer votre peau AVANT l'exposition solaire**. Vous pouvez commencer dans votre alimentation, en privilégiant les aliments riches en vitamine A et bêta-carotènes, excellents protecteurs des cellules de la peau.

Ensuite, **tournez-vous vers les compléments alimentaires type gélules préparatrices ou gummies à prendre en cure** : ils apportent à la peau des antioxydants puissants qui vont lui permettre de résister aux dégâts des rayons. On retrouve souvent dans leur composition les éléments suivants : caroténoïde (comme le bêta carotène), vitamines A et E, Cuivre, Acides Gras, Sélénium, Zinc...

3. RÉPAREZ

Après l'exposition au soleil, même si vous l'avez correctement protégée, **votre peau a besoin d'être dorlotée pour se ressourcer**. Les laits et baumes après-soleil apportent à la peau toute l'hydratation apaisante dont elle a besoin et leurs textures riches réconfortent l'épiderme en douceur. La plupart de ces soins contiennent des complexes réparateurs permettant à la peau de retrouver son élasticité et sa souplesse. Ils évitent également que la peau ne pèle ou ne desquame.

Bonus, les soins après-soleil aident à faire durer le bronzage plus longtemps.

2. PROTÉGEZ

Vous voilà sous le soleil : **protection solaire INDISPENSABLE**. Il existe 4 niveaux de protection (ou SPF) : très haute (SPF 50+), haute (SPF 50 à 30), moyenne (de 25 à 15) et faible (de 6 à 10). Plus votre peau est claire, plus votre protection doit être haute. Attention, même les peaux les plus mates ont besoin d'être protégées ! Il existe aujourd'hui des protections solaires dans une immense variété de textures : fluide, crème, huile, mélange huile et eau, baume... À vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

IMPORTANT : évitez de vous exposer au soleil pendant les heures les plus chaudes, c'est-à-dire de 11h à 16h. C'est là où les rayons sont les plus dangereux pour la peau.

4. PROTÉGEZ VOS CHEVEUX

On a tendance à les oublier mais **les cheveux aussi ont besoin de toute votre attention en été : soleil, chlore, sable et vent les abîment et les dessèchent**. N'hésitez pas à les protéger avec des sprays et des huiles anti-UV. Après l'exposition, rincez-les soigneusement et posez un masque nourrissant ou hydratant 2 fois par semaine.



1.

◦ PEAU DORÉE ◦

Pour obtenir une jolie peau hâlée, sublimée au quotidien, optez pour ces ampoules contenant une association de quatre ingrédients : un extrait de carotte, un extrait de tomate, un extrait de Bêta-carotène et de l'huile d'onagre. La formule est complétée par des bioflavonoïdes de citron (éclat du teint), du jus concentré d'abricot (activateur de bonne mine) ainsi que de la vitamine E (protection des cellules contre le stress oxydatif). Son délicieux goût d'abricot les rend particulièrement agréables à intégrer dans une routine matinale.

Forté Pharma - Expert AutoBronz - 30 ampoules

2.

◦ PROTECTION MAXIMALE ◦

Très Haute Protection Solaire SPF50+
Hors de question de se mettre au soleil sans avoir la peau parfaitement protégée ! La crème UVMune400, contre les rayons UVB+UVA+UVA Ultra Long*, protège des dommages cellulaires profonds. Avec une texture fondante, la Crème UVMune 400 est enrichie en Eau Thermale de La Roche Posay et offre une hydratation optimale pour la peau.

*[340-400nm]=UVA longs / [380-400nm]=fin du spectre que l'on appelle UVA ultra-longs.

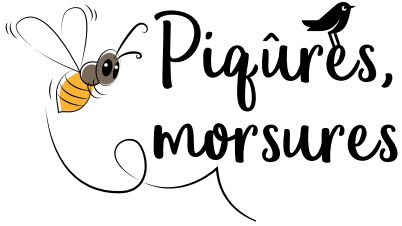
La Roche-Posay - Anthelios UVMune 400 Crème parfumée SPF50 - 50 ml

3.

◦ RÉPARATEUR ET APAISANT ◦

Triple action, ce lait après-soleil apaise, hydrate et répare les peaux fragiles suite à une exposition au soleil. Sa formule contient de l'Huile de Plantules d'Avoine Rhealba qui permet de renforcer et protéger l'épiderme ainsi que de l'Acide Hyaluronique qui contrebalance la perte en eau cutanée. PROTECT AH Lait après-soleil s'applique aussi bien sur le visage que sur le corps grâce à une formule lactée fraîche et légère, comprenant 91% d'ingrédients d'origine naturelle. Immédiatement, il calme l'échauffement de la peau des enfants et adultes.

A-DERMA - Protect AH Lait Réparateur Après-Soleil - 250 ml



Piqûres, morsures

LES BONS RÉFLEXES FACE AUX PETITES BÊTES DE L'ÉTÉ

Difficile de leur échapper tant elles sont partout sur nos lieux de vacances : les petites bestioles de l'été peuvent nous gâcher une soirée ou une belle journée d'été en un instant. Heureusement, il existe des moyens de prévenir, soulager et calmer les piqûres et morsures de ces empêcheurs de buller en rond !

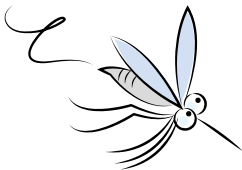
DOULOUREUX

la guêpe, l'abeille et le frelon !

Heureux ceux qui n'ont jamais connu la pique électrisante de la guêpe ou du frelon ! Si vous êtes piqué par une guêpe, une abeille ou un frelon, il faut enlever tout doucement le dard avec les ongles ou une pince épilée en faisant très attention de ne pas écraser la poche à venin.

Puis désinfecter immédiatement à l'eau savonneuse et appliquer une lotion antiseptique.

Les réactions suite à la pique sont à bien surveiller : en cas de fièvre, de douleurs anormales, de rougeur ou de chaleur à l'endroit piqué, il ne faut surtout pas hésiter à consulter un professionnel de santé.



HORRIPILANT

le moustique !

Que celui qui n'a jamais craqué la nuit face au bzzzzz bzzzzz entêtant d'un moustique nous lance la première moustiquaire ! Particulièrement présentes dans les régions chaudes et/ou humides, les moustiques femelles (elles sont les seules à piquer) ont une fâcheuse tendance à s'attaquer à nos peaux pour nous piquer un peu de sang.

Comment les faire fuir ?

Il existe tout un arsenal pour les éviter. Citons entre autres les moustiquaires, les sprays et lotions à appliquer directement sur la peau, les Huiles Essentielles de Citronnelle et d'Eucalyptus qui sont à placer dans des coupelles avec un peu d'eau chaude, plutôt que sur la peau.

Pour calmer une pique de moustique, vous pouvez appliquer un gel ou une crème apaisante ou frotter un glaçon ou un peu de vinaigre sur la zone piquée.



DANGEREUSES

les tiques !

On trouve les tiques en forêt, dans les broussailles et dans les hautes herbes. Il faut donc soigneusement inspecter son corps après une activité en plein air pour vérifier que l'on n'a pas de tique accrochée.

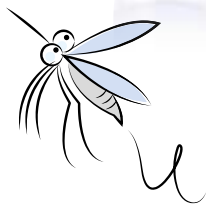
Si vous apercevez une tique, retirez-la à l'aide d'un tire-tique en suivant à la lettre le mode d'emploi ou à l'aide d'une pince plate en tirant très doucement la tique tout en la faisant pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Si vous hésitez sur la marche à suivre, n'hésitez pas à vous rendre dans une pharmacie. Dans tous les cas, n'écrasez pas la tique ou ne la tirez pas brutalement : sa tête pourrait rester dans votre peau.

Après la morsure : surveillez la zone mordue pendant quelques semaines. Si une zone rouge apparaît ou que vous constatez de la fièvre, une fatigue soudaine ou des symptômes grippaux, consultez au plus vite votre médecin traitant.



En cas de réactions allergiques
ou de fièvre,
appelez immédiatement
le 15 ou rendez-vous
aux urgences



o SOULAGE L'ÉPIDERME ET DIMINUE L'ENVIE DE SE GRATTER o

Aussitôt appliqué grâce à sa bille Roll-on, ce gel soulage immédiatement l'épiderme piqué par les moustiques⁽¹⁾. Il procure un effet glaçon immédiat et longue durée sur la peau pour soulager et diminuer efficacement l'envie de se gratter⁽²⁾. Sa formule apaisante contient de l'acide glycyrrhétinique⁽³⁾ possédant des propriétés apaisantes, du bisabolol pour réduire l'irritation et la rougeur cutanée⁽⁴⁾ et enfin du menthol, reconnu pour ses bienfaits rafraîchissants sur la peau. L'épiderme est aussitôt apaisé. Dès 3 ans.

Apaisyl - Après-Piqûres Roll-On - Gel 15 ml

⁽¹⁾Données internes 2015 : Test sensoriel sur 11 sujets. ⁽²⁾La rougeur est réduite et la sensation d'inconfort rapidement apaisée. Données internes - Test d'usage sur 32 sujets - 2015. ⁽³⁾Finney RSH and Sommer GF. J Pharm Pharmacol 10, 613-620 (1958). ⁽⁴⁾Russel K, Jacob SE Bisabolol. Dermatitis. 2010 Feb 1;21 (1): 57-8.5

o POUR TOUTE LA FAMILLE* o

Spécialement conçu pour tous les membres de la famille, y compris les personnes sensibles (femmes enceintes* et allaitantes par exemple) ce spray peut également être utilisé sur les enfants à partir de six mois*. Son efficacité contre les moustiques peut aller jusqu'à dix heures*** et anti-tiques**** jusqu'à trois heures. Un indispensable de l'été !

Chauvin - Cinq sur Cinq Spray Famille Lotion anti-moustique - 100 ml

*Convient aux femmes enceintes et aux enfants à partir de 6 mois, si les autres moyens de prévention se sont révélés insuffisants ou inefficaces.

**Femme allaitante : Il est préférable d'appliquer le spray après l'allaitement pour éviter tout risque d'ingestion du produit par le bébé. Ne pas appliquer au niveau du sein. Bien se laver les mains après toute application.

***2 applications / jour chez l'adulte.

****1 application / jour. Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

o LIMITE LES DÉMANGEAISONS o

Avec le retour des chaleurs estivales, on a très envie de passer du temps dehors mais attention aux piqûres de moustiques ! Pour limiter les petites démangeaisons en cas de piqûres, vous pouvez vous tourner vers le cosmétique Dapis Gel : il apporte une sensation d'apaisement et laisse un effet frais très agréable sur la peau.

Boiron - Dapis gel - 40 gr





C'est l'été,

ET SI ON PRENAIT
LE TEMPS
DE SE REPENDRE
EN MAIN ?

On estime généralement que l'été est la période idéale pour se relâcher totalement après des mois bien remplis. Et si cette année on en profitait pour s'offrir une reprise en main tout en douceur avant la rentrée ? Quelques minutes par jour pour s'occuper vraiment de soi et de sa santé.





ON INSTAURE UNE ROUTINE SPORTIVE SIMPLE ET EFFICACE

Profitez du break estival pour consacrer **10 minutes par jour à quelques exercices sportifs**. Pas la peine de vous lancer de gros défis que vous ne tiendrez pas sur la durée et encore moins en septembre, **juste un enchaînement simple d'étirements et de mouvements de yoga, de pilates, de natation ou de musculation** que vous aurez plaisir à continuer à la rentrée, sans efforts.

Vous pouvez également vous **initier au jogging ou à la marche à pied** (prévoyez toujours une boîte de pansements pour prévenir ou soigner les ampoules, très douloureuses.)

Pensez également à vous hydrater et à ne surtout pas forcer les premiers jours. **Écoutez votre corps**. Pour éviter le claquage ou les élongations, gardez toujours à portée de main des baumes chauffants pour préparer vos muscles ou des gels à effet froid pour faciliter la récupération.



ON RÉGULE LES FRINGALES

En été, c'est connu, on mange plus léger et surtout plus sain : fruits et légumes sont disponibles à profusion et on a tendance à boire beaucoup plus d'eau. **L'étape suivante, c'est de réussir à éviter le grignotage et les fringales**. Pour cela, habituez votre organisme en remplaçant les gâteaux ou les tartines de vos en-cas par des morceaux de pastèque ou d'ananas que vous aurez placés au frais.

À l'apéro, privilégiez le melon en dés, les tomates cerise, les carottes en bâtonnets à tremper dans une sauce allégée et bien sûr, mollo sur le rosé et le pastis, hyper caloriques !



Si vous avez besoin d'un coup de pouce, tournez-vous vers les gummies ou les gélules anti-fringales qui vont vous aider à espacer voire à faire disparaître totalement les craquages...



ON S'OCCUPE DE SA CIRCULATION SANGUINE

On a tendance à la négliger mais **une bonne circulation sanguine est indispensable à notre santé**. En prendre soin, c'est s'assurer que notre organisme fonctionne correctement. Une bonne circulation sanguine peut entre autres **éviter le syndrome des jambes lourdes, les varices ou, plus préoccupantes, les phlébites**.

Pour cela, **il faut manger moins gras, éviter de fumer ou au moins, limiter sérieusement sa consommation de cigarettes et pratiquer une activité physique régulière**.

En vacances, vous pouvez profiter de la plage pour marcher plusieurs fois par jour dans la mer : **ce mouvement dans l'eau répété et régulier favorise le retour veineux**. La natation est également recommandée en piscine : en exerçant une pression sur les muscles, l'eau tonifie le retour veineux. Avec des palmes, c'est le top pour la circulation !

Vous pouvez vous aider de compléments alimentaires favorisant la circulation veineuse ou de gels apaisants, que vous appliquerez en effectuant de légers massages du bas vers haut de vos jambes.

1.

○ RENFORCE L'EFFET DÉCONTRACTANT DU MASSAGE ○

Plébiscitée par les masseurs-kinésothérapeutes et les sportifs de haut niveau, cette huile de massage a été spécialement formulée pour faciliter la préparation et la récupération sportive. Formulée à base d'huiles de tournesol bio et d'olive bio ainsi que d'extraits d'Arnica bio, elle glisse de façon optimale sur la peau et est adaptée pour les personnes sujettes aux fatigues et aux raideurs notamment après l'effort. **Weleda Huile de Massage à l'Arnica - 200 ml**

2.

○ DÉTOXIFIANT GLOBAL ○

Ce complément alimentaire offre une triple action détox : il facilite l'élimination rénale, urinaire et hépatique grâce aux extraits de Chardon Marie et de Chicorée, il favorise le drainage grâce à l'extrait de Chicorée et la digestion grâce à un extrait de Curcuma et à l'huile essentielle de Marjolaine. Idéal en cure de cinq jours. **Nutrev - Détox universel Flash - 10 comprimés**

3.

○ APAISE ET RÉCONFORTE ○

Composée à 99% d'ingrédients d'origine naturelle, cette solution contient un cocktail inédit d'huiles essentielles de Gaulthérie, d'Eucalyptus Citronné, de Cajepout et de Romarin Officinal. Pratique, elle s'applique grâce à un Roll-on nomade à emmener partout avec soi. Sur la peau, elle procure une sensation immédiate de souplesse et de détente. Zones cibles : le dos, la nuque, les hanches, les genoux, les jambes, les bras ou les coudes. **Phytosun Aroms - Roll-On Action Ciblée - 50 ml**



NOUVEAUTÉ

Gommage Corps Nourrissant

100% d'ingrédients
d'origine naturelle

Aux Pépins de fraise
+ À l'Huile de Coquelicot



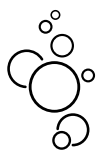
2 en 1

Exfolie et nourrit



Créateur de cosmétiques BIO

www.bcombio.fr



DANS LA SALLE DE BAINS

d'Amandine Petit

MISS NORMANDIE 2020, AMANDINE PETIT A ÉTÉ ÉLUE MISS FRANCE EN DÉCEMBRE 2020. SA FRAICHEUR, SA SIMPLICITÉ ET SON IMMENSE SOURIRE ONT IMMÉDIATEMENT CHARMÉ LE JURY ET LES FRANÇAIS. APRÈS UNE ANNÉE DE RÈGNE BIEN REMPLIE, LA JEUNE FEMME COMPTE BIEN CONTINUER SES ENGAGEMENTS ASSOCIATIFS, PARTICULIÈREMENT AUPRÈS DES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER. EN ATTENDANT, ELLE A ACCEPTÉ DE NOUS OUVRIR LES PORTES DE SA SALLE DE BAINS.

Par **Perrine Stenger**



◦ **BONJOUR AMANDINE
COMMENT DÉCRIRIEZ-VOUS
VOTRE SALLE DE BAINS ?**

Elle est assez spacieuse, j'ai tous mes produits de beauté bien rangés. Je suis un peu toquée, il faut vraiment qu'elle soit très bien rangée (rires). C'est la première pièce dans laquelle je mets les pieds le matin en me levant. Elle est aussi très lumineuse. Le matin, il faut que tout soit carré, tout propre pour commencer une belle journée ! Si quelque chose disparaît, je le vois tout de suite !

◦ **QUELS SONT LES
INDISPENSABLES QUE
L'ON PEUT Y TROUVER ?**

J'ai toujours ma crème de jour et de nuits et ma brosse à dents qui ne bouge jamais. J'ai une brosse à dents dans ma voiture au cas où mais « la vraie » ne bouge jamais. Dans les indispensables il y a aussi ma brosse à cheveux, mon beurre de cacao pour les lèvres et la petite crème contour des yeux pour être fraîche dès le matin.

◦ **AVEZ-VOUS UNE ROUTINE
DE SOINS ?**

Tous les matins je me passe un petit coton recyclable avec de l'eau fraîche

sur le visage puis j'applique ma crème de jour et un sérum. Ensuite, un peu de fond de teint et de poudre et c'est parti pour la journée !

◦ **VOTRE ROUTINE ÉTAIT-ELLE
LA MÊME LORSQUE VOUS
ÉTIEZ EN TOURNAGE POUR
MISS FRANCE ?**

C'était sensiblement la même. Le maître mot quel que soit le contexte, c'est l'hydratation. Je ne dormais pas énormément pendant l'année Miss France donc pour masquer la fatigue, mon maître mot c'était la crème de jour. Un réflexe qu'avant je n'avais pas trop. Pendant cette année de règne, j'ai pu essayer plusieurs marques, j'ai vu plusieurs spécialistes et j'ai eu la chance de tester beaucoup de produits.

◦ **COMMENT PRENEZ-VOUS
SOIN DE VOS CHEVEUX ?**

Je fais très attention à la chaleur. Quand je dois utiliser un sèche-cheveux ou un lisseur, je fais très attention à toujours utiliser un sérum ou une huile pour protéger mes cheveux de la chaleur. Concernant les shampoings, je fais surtout attention à la composition, je ne cherche pas particulièrement des produits qui sentent bon mais il faut

qu'ils soient respectueux du cheveu et je pose toujours un après-shampooing. Enfin, si je peux sécher mes cheveux naturellement, je le fais mais ce n'est pas toujours possible...

◦ **EST-CE TOUJOURS UN PLAISIR
DE VOUS FAIRE MAQUILLER
SUR LES PLATEAUX ?**

Oui, complètement. C'est un moment de détente qui me permet en plus de tester plein de techniques et de produits différents. Une vraie parenthèse d'échange et de partage. Ça m'a aussi appris à connaître les produits qui correspondent à mon teint et à ma peau.

◦ **AURIEZ-VOUS UNE ASTUCE
BEAUTÉ À PARTAGER AVEC
NOS LECTRICES ?**

J'ai découvert un produit top : les fards à paupières liquides. C'est un produit parfait : c'est efficace, rapide et ça tient super bien ! Pareil pour le blush liquide. Sinon, ma petite astuce beauté à moi, c'est vraiment le baume à lèvres. Il ne me quitte jamais ! J'aime particulièrement ceux de l'Occitane.

Merci beaucoup Amandine

Santaromé Bio

Marque pionnière de la phyto bio, Santarome puise au coeur même de la nature les précieux ingrédients de ses compléments alimentaires. Dédiée au bien-être de toute la famille, la marque allie depuis près de quarante ans naturalité et efficacité.

L'histoire de Santarome Bio

La marque voit le jour en 1983, fruit de l'expertise partagée d'un pharmacien et d'une naturopathe. Elle s'appelle alors Santarome Nature et commercialise des sirops concentrés en actifs d'origine naturelle.

Les produits sont distribués en magasins bio, une démarche pionnière de la phytothérapie Bio.

- 1992 marque la naissance des premières ampoules dont un produit devenu iconique de la marque : Bien-Etre du Foie/Hepatonic. Ce dernier installe Santarome Bio comme expert des problèmes digestifs.

- 2003 voit les débuts d'un nouveau produit : la Sève de Bouleau Bio. **Le mode de récolte particulier dit « de l'arbre à la bouteille » a reçu le prix de l'innovation en Finlande : il permet la collecte directe à partir de l'arbre, sans aucun contact avec l'air.** La sève conserve ainsi toutes ses qualités et sa fraîcheur. Respectueux de la nature, ce procédé ne dégrade pas l'arbre prélevé.

- En 2006, Santarome s'ouvre à la **Gemmo bio : une pratique qui utilise l'incroyable potentiel des bourgeons**, véritables concentrés de bienfaits naturels.

- 2017, Santarome Nature devient **Santarome Bio** et propose une nouvelle génération d'ampoules fortement dosées en plantes et en bourgeons.

- En 2019, elle développe **une offre complète de Phyto Gemmo Bio en gélules et comprimés** intégrant des macérâts de bourgeons bio. Une petite prouesse née de plusieurs années de recherche au sein des laboratoires de développement de la marque.

- 2020 marque la naissance des premières **Multivitamines Bio issues de 14 plantes. Une innovation récompensée par le Premier Prix du Magazine Top Santé.** La marque a depuis développé toute une gamme de Gummies bio conçues pour répondre à de nombreux besoins : immunité, sommeil, détox, relax, cheveux...

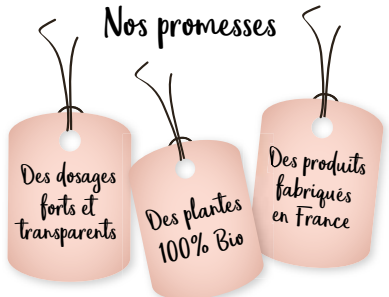
Les valeurs de la marque

Tous les produits Santarome Bio sont bio, Vegan et fabriqués en France. Toutes les plantes utilisées sont certifiées Bio, sans pesticides, sans produits chimiques, sans insecticides, sans conservateurs, sans colorants ni arômes de synthèse.

Pariant sur l'avenir, la recherche et l'innovation, la marque a développé les premières multivitamines issues de plantes, la première mélatonine végétale et le premier magnésium d'origine végétale et marine !

Santarome Bio s'est engagée auprès de ses consommateurs à utiliser des plantes fortement dosées en principes actifs pour une efficacité optimale.

Nos promesses





Les Best-sellers de Santarome Bio



► Gummies Sublimes Cheveux Bio

Adoptez votre routine cheveux* avec Sublimes Cheveux Bio, les gummies 100% Bio au bon goût de Framboise. Cette formule est composée d'Ortie Bio, riche en silice, qui aide à stimuler la production de kératine. La Roquette Bio participe à la stimulation du bulbe capillaire, favorisant la pousse des cheveux. La Myrtille Bio active la microcirculation du cuir chevelu. Les gummies sont 100% Bio, 100% végétan, sans gluten, et fabriqués en France. Pour une efficacité renforcée, cette formule est complétée par un trio de bourgeons Bio : Chêne, Orme blanc, Cassis.

► Pure Sève de Bouleau Bio

100% pure, sans conservateur, sans alcool et sans pasteurisation, cette sève de bouleau bio est collectée en plein cœur de la forêt finlandaise dans un environnement naturel, selon une méthode de fabrication unique «de l'arbre à la bouteille». Elle prépare l'organisme à chaque changement de saison.

► Bien-Être du Foie / Hepatonic

A consommer en cure détox, ces ampoules sont composées de 5 plantes : Pissenlit Bio, Artichaut Bio, Radis noir Bio, Fumeterre bio et Curcuma Bio associées à un trio de bourgeons Bio : Romarin, Bouleau et Genévrier. Elle contribue au confort digestif et aide au fonctionnement normal du foie.

► Acérola BIO 1000 comprimé

Fortement dosé en VITAMINE C naturelle et Bio, ACÉROLA BIO 1000 vous aidera à retrouver toute l'énergie nécessaire dès que vous en ressentez le besoin. Un comprimé par jour apporte 180 mg de Vitamine C soit 225% des apports de référence. La Vitamine C contribue non seulement à réduire la fatigue mais aussi au fonctionnement normal du système immunitaire.



50^{ans,}

LES BONS GESTES POUR AVOIR UNE BELLE PEAU

À 50 ans, la peau n'a pas les mêmes besoins qu'à 20, 30 ou 40 ans. Mature, elle a tendance à se modifier sous les effets de la ménopause : les traits se relâchent, l'ovale s'affaisse et elle paraît moins éclatante et moins souple. Heureusement, il est possible de prévenir voire d'atténuer ces effets indésirables afin de retrouver un visage éclatant, ferme et lumineux.

1 • ASSURER SOUPLESSE ET HYDRATATION

En vieillissant, la peau connaît une perte d'hydratation. Elle est fragilisée, devient plus mince et perd en tonicité et en souplesse. Pour y remédier, pas de miracle, il faut qu'elle arrive à retenir suffisamment l'eau dans ses cellules. Pour préserver le bouclier hydrolipidique de votre peau, il faut la nettoyer en douceur, sans l'agresser avec un soin lavant doux. Optez également pour un sérum hydratant quotidien, à poser avant votre crème de jour.

En matière d'actifs hydratants, tournez-vous vers les agents filmogènes : ceux qui vont empêcher l'eau de s'évaporer et maintenir ainsi une hydratation continue tout au long de la journée. Parmi eux, l'acide hyaluronique et le collagène.

2 • REDONNER DE LA DENSITÉ AU VISAGE

À partir de 50 ans, il est important de se tourner vers des soins cosmétiques dont les actifs vont booster la production de collagène afin de redonner à la peau du visage rebond et fermeté. Les actifs à privilégier sont le Rétinol, la Vitamine C et l'Acide Glycolique. Les Peptides sont aussi très appréciés pour relancer la production de collagène et la synthétiser. Choisissez des crèmes de jour ET de nuit dont la formule contient un ou plusieurs de ses actifs. N'hésitez pas à masser également votre visage une dizaine de minutes par jour pour activer la microcirculation.

3 • PRÉVENIR LES RIDES

Les rides sont les signes les plus visibles du vieillissement cutané. On les trouve essentiellement sur le visage, le cou et le décolleté. S'il existe un facteur génétique contre lequel on ne peut pas grand-chose, l'exposition au soleil et le tabagisme accentuent beaucoup l'aspect des rides. Lorsque apparaissent les premiers rayons du soleil, optez impérativement pour une protection solaire SPF 50+ (Très haute protection). Au quotidien, tournez-vous vers les crèmes de jour et de nuit anti-âge. Leur formule contient nécessairement des actifs antirides. Enfin, choisissez un contour de l'œil hyper hydratant afin d'éviter ou de retarder l'apparition de petites ridules.

4 • ATTÉNUER LES TÂCHES PIGMENTAIRES

Un geste primordial pour retarder au maximum l'apparition de taches pigmentaires : le recours à une crème solaire SPF50+. La choisir plutôt fluide pour pouvoir la glisser sous sa crème de jour. De nombreux sérums et lotions possèdent des actifs qui corrigent la pigmentation des taches. La Vitamine C est très efficace pour éclaircir le teint et les taches. Le rétinol enfin est un excellent allié pour atténuer les taches de vieillesse.

1.

o EXFOLIE ET RÉVEILLE L'ÉCLAT DU TEINT o

La gelée gommante douceur Rehydrate exfolie délicatement pour lisser la peau et réveiller l'éclat du teint. Sa formule gelée rafraîchissante élimine en douceur les cellules mortes et les impuretés. Le grain de peau est affiné et le teint est plus frais. Haute tolérance, sa formule prend soin de toutes les peaux, même les plus sensibles. 99% du total des ingrédients sont d'origine naturelle.
Eau Thermale Jonzac® - Gelée gommante douceur Rehydrate - 75 ml

2.

o COMBAT LE STRESS OXYDATIF o

Ce sérum à la texture fluide et légère aide la peau à se protéger efficacement des effets néfastes du stress oxydatif, responsable du vieillissement cutané. Riche en Eau Thermale d'Avène et en provitamines C&E, il est la promesse d'une peau plus lisse, d'un teint frais et éclatant d'énergie et de rides et de ridules réduites. Il permet une hydratation durable, une tolérance optimale et convient aux peaux sensibles.
Avène - A-OXitive Sérum défense antioxydant - 30 ml

3.

o ATTÉNUÉ LES SIGNES DE L'ÂGE o

Ce sérum ultra concentré en Vitamine C optimisée recharge immédiatement la peau pour révéler l'éclat du teint et réduire les signes de fatigue. Jour après jour, la peau est tonifiée, lumineuse et uniforme.
SVR - [C] Ampoule Anti-Ox Concentré Eclat - 30 ml



3 en 1 :

- ✓ DEODORANT
- ✓ ANTI-TRANSPIRANT
- ✓ ASSAINISSANT CHAUSSURES

Actifs végétaux :

- Résinoïde de Benjoin
- Menthol

LABORATOIRES
ASEPTA
MONACO



AKILEÏNE Le N°1 des anti transpirants Pieds*

EtiaXil

Transpiration
excessive ?

Son
efficacité
va vous
sécher



Cheveux

LES BICHONNER EN VACANCES

Contrairement à nous, les cheveux n'aiment pas trop la plage et la piscine. Le soleil, l'eau de mer et l'eau chlorée sont agressifs et les fragilisent. Apprenez les gestes indispensables pour protéger efficacement vos cheveux en été !



VIVE LA PRÉVENTION !

Un conseil tout bête mais bien trop souvent zappé : en vacances, **ayez toujours à portée de main un chapeau** type capeline ou une casquette de bonne qualité, au tressage serré. Ils sont très efficaces pour faire barrière aux UVA et UVB, responsables du dessèchement et de la déshydratation de vos cheveux.

En prévention, vous pouvez également **vaporiser sur vos cheveux une huile ou un spray protecteur** : ils contiennent des **filtres solaires**. Bonus ils sont souvent **ultra hydratants** et laissent une fragrance délicieuse qui remplace le parfum que vous ne pouvez pas porter au soleil. Pensez bien à en mettre régulièrement, particulièrement après chaque bain.

Un autre geste protection indispensable : après chaque baignade, que ce soit à la piscine ou dans l'eau de mer, **rincez-vous les cheveux à l'eau claire pour les débarrasser au plus vite du sel et du chlore**.

Petit truc à connaître pour booster la protection de vos cheveux du chlore de la piscine : **AVANT chaque plongeon, passez sous la douche**. Vos cheveux, saturés d'eau douce, vont beaucoup moins absorber l'eau chlorée.

VIVE LA RÉPARATION !

Vous êtes rentré(e)s d'une belle journée au soleil ? C'est le moment de passer à la phase deux de notre plan SOS cheveux.

Sous la douche, re-rincez soigneusement vos cheveux et lavez-les avec un shampoing doux, hydratant. Il existe des shampoings après-soleil dont la formule est étudiée pour débarrasser très efficacement les cheveux du sel, du sable et du chlore.

Il faut savoir que ces derniers « décapent » les écailles du cheveu, ce qui va donner au fur et à mesure cet aspect « botte de paille » que l'on cherche à tout prix à éviter.

Pour rebooster la fibre capillaire et la gainer, offrez à vos cheveux un après-shampoing démêlant et revitalisant. Et 1 à 2 fois par semaine un masque nourrissant et/ou hydratant, à laisser poser (pourquoi pas toute une nuit, sous une serviette).

En été, évitez d'utiliser votre sèche-cheveux, séchez-les simplement à l'air libre. Si vous n'arrivez pas à vous passer de votre lisseur ou tout autre produit chauffant, pensez à poser avant un soin thermo-protecteur qui va venir gainer la fibre : le soleil est déjà assez agressif, pas la peine d'en rajouter.

Enfin, quand vous rentrerez de vacances, n'hésitez pas à rafraîchir votre coupe de cheveux en enlevant quelques centimètres, ils n'en seront que plus beaux !

1.

o NOURRIT INTENSÈMENT o

Cette huile de soin bi-phase, au beurre de Mangue d'origine naturelle, nourrit instantanément et durablement les cheveux secs sans les alourdir grâce à sa texture légère et aérienne.

Idéale pour la plage, sa formule sèche et sans rinçage protège au quotidien la chevelure des effets néfastes du soleil et des agressions extérieures.

KLORANE - Nutrition Cheveux Secs
Huile à la Mangue - 100 ml

2.

o ULTRA HYDRATANT o

Ce masque à la texture onctueuse et réconfortante démêle et hydrate instantanément les cheveux secs. Sa formule enrichie en huile de Jojoba restaure le film hydrolipidique et renforce efficacement la fibre capillaire. Les cheveux sont ainsi protégés de la déshydratation. Peut s'utiliser en soin express ou en soin plus intense pour conserver une chevelure souple et brillante.

PHYTO - Phytojoba Masque Hydratant
- 150 ml

3.

o NUTRITIF ET RÉPARATEUR o

Enrichi en acide hyaluronique et beurre de cupuaçu, le soin réparateur et protecteur cica-sérum, destiné aux cheveux secs voire cassants, nourrit intensément les cheveux dès la 1ère utilisation. Sans rinçage et thermo-protecteur, il protège efficacement la fibre capillaire de la chaleur (jusqu'à 220°C) et leur apporte souplesse et brillance.

KLORANE - Cupuaçu Cica Sérum
réparateur - 100 ml

Les 6 astuces

POUR METTRE SES JAMBES EN VALEUR

L'été est évidemment la saison idéale pour montrer ses gambettes ! C'est aussi le moment idéal pour prendre le temps de s'en occuper et d'apprendre à les mettre en valeur. Voici quelques conseils pour se sentir belle en jupe ou en short !

1. OFFREZ-LEUR UN BON GOMMAGE

Une fois par semaine (pas plus), **exfoliez vos jambes pour les débarrasser des petites peaux mortes** et les rendre toutes douces. L'idéal est un gommage à grains ou un gel douche exfoliant. Le mouvement idéal pour gommer part des pieds pour remonter vers le haut des jambes en effectuant des petits mouvements circulaires.

2. DÉCOUVREZ LES VERTUS DU JET D'EAU FROIDE

C'est une petite routine à installer tous les jours. Vous verrez, au début, c'est un peu désagréable mais très vite, votre organisme va s'habituer à passer du chaud au froid sans aucun problème. **Le jet d'eau froide sur les jambes stimule la circulation sanguine.** Il va également aider le corps à puiser dans ses réserves de graisses pour retrouver une chaleur corporelle normale.

3. MASSEZ-LES RÉGULIÈREMENT

Dès que vous avez un moment, prenez le temps de vous **masser les jambes avec un gel ou une huile adaptée afin de relancer la circulation sanguine, d'éliminer les toxines et de désengorger les tissus.** Vos jambes vous remercieront : vous y gagnerez en légèreté et en tonus !

4. MARCHEZ DANS L'EAU

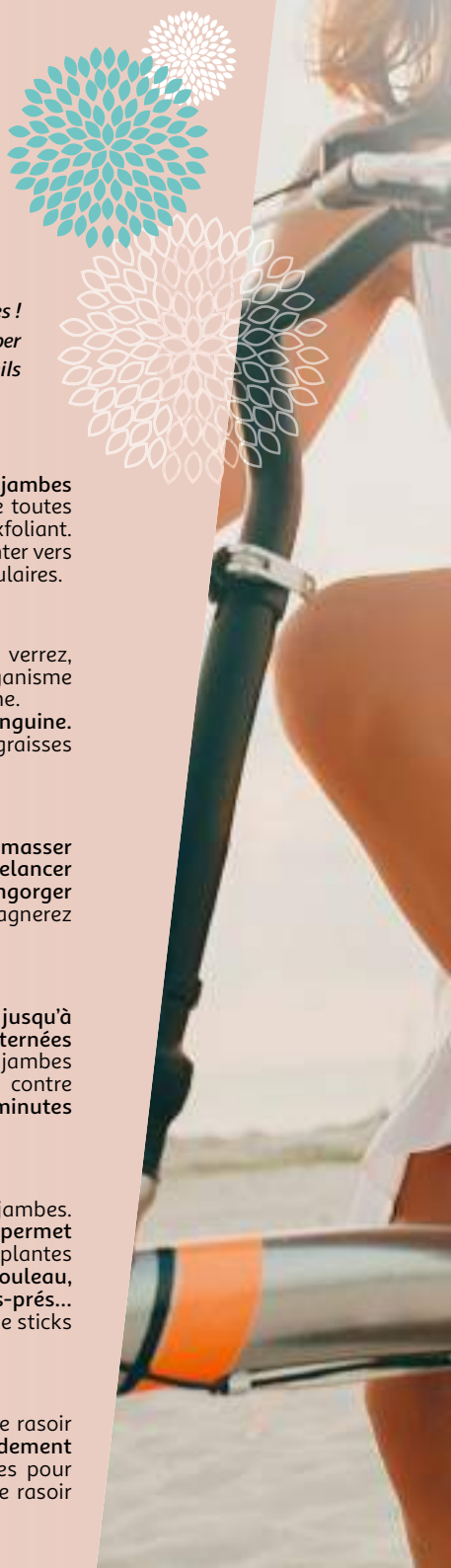
Dès que vous en avez l'occasion, **immergez-vous jusqu'à la taille dans l'eau et faites de grandes et lentes foulées, alternées avec des petits pas rapides.** La résistance de l'eau sur vos jambes va vous aider à lutter efficacement contre la cellulite et contre les problèmes de jambes lourdes. **A effectuer entre 15 et 20 minutes par jour.**

5. TOURNEZ-VOUS VERS LES DRAINEURS

Il existe de nombreux produits drainants spécial belles jambes. **Leurs actifs aident à lutter contre la rétention d'eau, ce qui permet de dégonfler les chevilles et les jambes en général.** Parmi les plantes les plus efficaces pour drainer on trouve la caféine, le bouleau, le thé vert, l'ortie, le frêne, la queue-de-cerise, la reine-des-prés... Vous pouvez trouver les draineurs sous forme de boissons, de sticks ou de compléments alimentaires.

6. VIVE LA CRÈME DÉPILATOIRE

Idéale pour se débarrasser des poils sans passer par la case rasoir ou cire, la **crème dépilatoire permet d'obtenir rapidement des jambes hyper douces.** Il existe des crèmes dépilatoires pour chaque zone du corps. La repousse est plus lente qu'avec le rasoir et les textures et fragrances d'aujourd'hui sont délicieuses !



o PARFAITEMENT GALBÉES o

Une formule constituée d'actifs 100% d'origine naturelle (Caféine, Marron d'Inde, Anis vert et Buis) et d'un trio d'huiles végétales (Jojoba, Germe de blé et d'Amande Douce), reconnues pour leurs propriétés amincissantes et nourrissantes qui contribuent à faire fondre les capitons, à nourrir et hydrater la peau⁽¹⁾.

Oenobiol Jambes Sublimes promet un galbe parfait, des lignes sculptées et affinées. Et en bonus, une peau divinement lisse, douce, soyeuse et hydratée⁽¹⁾ !

Oenobiol - Jambes Sublimes Soin Beauté Amincissant - 200 ml

(1) Couches supérieures de l'épiderme



o DES GAMBETTES LÉGÈRES o

La formule unique de ces comprimés Bio associe les bienfaits du Marronnier d'Inde et du Cyprès pour lutter contre la sensation de jambes lourdes. La Vigne Rouge et le Fragon eux, aident à conserver un bon confort circulatoire. Résultat : les jambes retrouvent leur sensation de légèreté !

En cure, à raison de 3 comprimés par jour à avaler avec un grand verre d'eau au moment des repas.

LHS Naturland - Jambes Légères Bio - 90 comprimés



o UN HÂLE NATUREL o

En seulement 2 heures, cette crème auto-bronzante offre un bronzage doré de la tête aux pieds, sans s'exposer au soleil.

Facile à appliquer, sa texture ultra fluide et très soyeuse s'étale facilement et pénètre sans laisser de traces. Elle voile la peau d'un bronzage très naturel et parfaitement uniforme tandis que ses nacres reflètent la lumière pour diffuser un subtil éclat irisé. Sur la peau, elle laisse d'irrésistibles notes d'Orange Douce, de Tiaré et de Vanille...

Nuxe Sun - Auto-bronzant hydratant sublimateur Sun - 100 ml



ON A TESTÉ



Cellulite

LES GESTES SIMPLES POUR LA COMBATTRE

Allez, on s'y met, cet été, on s'attaque à la cellulite qui s'est doucement installée. Pas de fatalité, il existe des gestes simples pour aider à la déloger ou au moins, atténuer son aspect sur la peau.

Sachez déjà que quasiment toutes les femmes ont de la cellulite même si elle ne se voit pas. Les hommes par contre sont très peu concernés (oui, c'est injuste). La cellulite est une masse grasseuse qui se forme sous la peau et en modifie l'aspect. C'est la fameuse peau d'orange.

Le premier pas pour s'attaquer à la cellulite, c'est d'apprendre à reconnaître la votre !

On considère qu'il existe 3 types de cellulites :

• La cellulite aqueuse

peu douloureuse au toucher, elle est due à une mauvaise circulation veineuse et à un manque d'hydratation. Elle donne souvent une impression de jambes lourdes et gonflées.

• La cellulite adipeuse

c'est la plus répandue. La cellulite est molle au toucher et les capitons ressortent lorsque vous pincez votre peau. Elle est souvent due à de mauvaises habitudes alimentaires et à un manque d'activité physique.

• La cellulite fibreuse

C'est la plus compliquée à déloger car elle est profonde, installée, dure et douloureuse au toucher. Localisée sur les cuisses et les fesses, elle est visible à l'œil nu.

Mauvaise nouvelle : il est possible de combiner plusieurs types de cellulite. On appelle ça la cellulite mixte.

De façon générale, pour atténuer la cellulite, il faut d'abord s'attaquer à son alimentation en éliminant les sucres raffinés et les mauvaises graisses et en privilégiant les fibres. Côté boisson : rien de mieux que de l'eau ! Mais vous pouvez aussi opter pour des boissons drainantes, minceur ou détox. Elles aident à déstocker les graisses et favorisent l'élimination de ces dernières de façon naturelle.

Pour lutter contre la cellulite, il faut également avoir une activité physique régulière. Les sports les plus recommandés pour la dégommer sont la natation, l'aqua-biking, la marche rapide et le vélo.

Le massage est également une arme anti-cellulite très efficace, particulièrement la fameuse technique du « palper-rouler » : elle consiste à coincer un pli de peau entre ses mains, à le soulever, puis à le faire rouler en déplaçant le pouce par de petits mouvements. Ce faisant, on « vide » le contenu des cellules graisseuses. Effectuée quotidiennement, cette technique de massage est un peu douloureuse mais se révèle très efficace.

Vous pouvez optimiser les résultats du massage en boostant l'élimination des bourrelets grâce à des crèmes et des huiles minceur au action anti-cellulite. Ces dernières agissent en 2 temps : elles favorisent l'élimination des graisses puis raffermissent la peau pour lui offrir un aspect plus lisse.

1.



o CONTRÔLE DU POIDS o

Élaborées à base de plantes Bio, ces ampoules contiennent du Marc de Raisin, réputé pour réduire l'aspect de la cellulite et pour contribuer au contrôle du poids. La Piloselle quant à elle contribue aux fonctions d'élimination naturel de l'organisme. Une richesse optimale en actifs grâce à un procédé d'extraction exclusif garantissant des extraits ultra concentrés de haute qualité.

LHS Naturland - Minceur Cellulite Bio - 20 ampoules buvables de 10 ml

1.

2.

o BYE BYE LA GRAISSE o

Nouveau geste minceur, ces délicieux gummies saveur fruits des bois sont d'excellents alliés minceur. Ils contiennent de la Noix de Cola, réputée pour son action brûle-graisse, du Guarana qui favorise la perte de poids et enfin du Chrome, très utile pour maintenir un métabolisme normal des macronutriments. Végan, leur formule a été conçue sans sucre. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Eafit - Brûleur de Graisses - 60 Gummies

4.

o LE POUVOIR DE LA CRYOTHÉRAPIE o

À appliquer quotidiennement pendant un mois, ce soin à effet froid est spécifiquement formulé pour lutter contre tous les signes de la cellulite (peau d'orange, capitons, liquides cutanés en excès). Sa texture gel contient des principes actifs tels que la caféine dosée à 5%, des extraits de Gingembre et de Maca, qui réactivent la microcirculation de la peau. Ce gel à l'efficacité cliniquement prouvée réduit l'aspect de la cellulite de -22%* en 4 semaines. Il convient à tous les types de peaux même les plus sensibles.

Somatoline - Anti-cellulite Gel Cryoactif - 250 ml

*Valeur moyenne après 4 semaines, testé sur 37 femmes (crème) et 40 femmes (gel).

2.



4.

3.

5.

o LE GESTE MINCEUR EN PROFONDEUR o

Formulée pour affiner la silhouette, réduire la cellulite, raffermir et tonifier la peau, l'huile sèche minceur PuresSENTIEL aux 18 huiles essentielles pénètrent instantanément et nourrissent la peau en profondeur. Sa texture fine et très agréable laisse la peau douce, lisse et tonifiée. Application après application, la peau d'orange s'estompe. Le geste minceur en profondeur, 100% naturel !

PuresSENTIEL - Huile Sèche Minceur - 100 ml

3.

5.

o MINCIR NATURELLEMENT o

La formule du MICROBIO SLIM, concentrée d'ingrédients végétaux encapsulés dans une capsule végétale, associe ainsi une action ciblée sur les graisses⁽¹⁻²⁾, à une action pour rééquilibrer l'intestin⁽³⁾, tout en vous apportant naturellement de l'énergie avec ses vitamines B⁽⁴⁾. Cette nouvelle génération de brûleur⁽¹⁾, qui agit pour vous la nuit, vous aide à mincir⁽¹⁾ naturellement tout en prenant soin de votre corps, sans mettre votre organisme à l'épreuve.

Oenobiol - Microbio Slim Brûleur Multi-Actions - 60 Gélules Végétales

(1) Le Citrus Aurantium : encore appelé oranger de Séville, est un petit arbre originaire d'Asie du Sud-Est. Il contribue à la gestion du poids, aide à maintenir des tissus adipeux sains, favorise la dégradation des lipides ainsi que le métabolisme des lipides et des glucides.

(2) L'Ascophyllum : cette algue brune est reconnue pour aider à diminuer l'absorption des graisses et à éliminer leur dépôt et aider ainsi à contrôler le poids.

(3) Lotier corniculé permet de réguler la flore intestinale en favorisant la croissance des bonnes bactéries afin de restaurer l'équilibre du microbiote.

(4) Les vitamines B : ce cocktail comprend des vitamines B2, B3, B6 et B12 qui contribuent au métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue.

6.



o LA CHASSE AUX CAPITONS o

Le mythique soin Fée-Moi Fondre à la texture cryo-crépissante revient avec sa version boostée pour des résultats fermetés et anti-capitons express. Son secret ? Une formule saine et naturelle qui offre une action amincissante, anti-cellulite, raffermissante et drainante. Plus besoin de massage : son efficacité a été prouvée même sans palper rouler. À utiliser avec Fée-Moi Fondre Nuit pour une routine complète qui vous fera fondre !

Garancia - Fée-Moi Fondre Boostée - 400 ml

LES AVANTAGES DU MOMENT

Votre espace Parapharmacie prend soin de vous et vous remercie de votre fidélité en vous proposant des offres inédites, en partenariat avec vos marques préférées !



-20%

o GAMME SUN EUCERIN o

Les produits Eucerin Sun offrent une gamme complète de protections contre les dommages cutanés causés par le soleil.

La technologie innovante **Advanced Spectral Technology** combine des filtres UVA/UVB, photostables et à large spectre pour une protection fiable contre les rayons UV, à de la Licochalcone A antioxydante pour la défense contre les effets de la lumière visible à haute énergie (HEV). La **gamme de protection solaire de haute qualité** comprend des produits qui sont conçus pour s'adapter aux besoins individuels de chaque peau et qui contiennent des ingrédients actifs pour les besoins spécifiques de certains types de peau.

Offre valable du 06/07/2022 au 26/07/2022

o LRP ANTHELIOS SPRAY INVISIBLE 50+ 200 ML o

La crème solaire en spray très haute protection Anthelios Crème solaire Spray SPF50+ de La Roche Posay est une très haute protection solaire à large spectre contre les UVA/UVB enrichie en Eau Thermale de La Roche-Posay. La crème solaire invisible Anthelios spray SPF50+ est formulée pour les peaux sensibles et les peaux sujettes aux intolérances solaires. Elle est très résistante à l'eau, à la transpiration et au sable. Sa texture ultra-légère ne laisse aucune trace blanche. Testé sous contrôle dermatologique.

Offre valable du 01/06/2022 au 21/06/2022

Offre valable du 06/07/2022 au 12/07/2022



-20%



o VICHY DÉO DÉTRANSPIRANT INTENSIF L'EFFICACITÉ ANTI-TRANSPIRANTE MÊME EN CONDITIONS DE STRESS o

Riche en Actifs anti-transpirants et Minéraux ultra-absorbants, ce déodorant régule l'afflux de chaleur et les pics de transpiration en période de stress. Testé sur peau sensible et sans alcool, il allie efficacité anti-transpirante et ultra-tolérance pour un confort optimal sans effet collant, ni sensation d'irritation.

Offre valable du 03/08/2022 au 23/08/2022

-20%

o GAMME HYGIÈNE INTIME CAVAILLÈS o

Découvrez notre gamme de soins toilette intime Cavallès composée à 97% d'ingrédients d'origine naturelle. Nos formules ultra-respectueuses nettoient en douceur et vous apportent une sensation de confort immédiat. Dotées d'un agent prébiotique exclusif, elles stimulent les défenses naturelles pour une protection renforcée et longue durée. Votre futur partenaire bien-être au quotidien !

Offre valable du 06/07/2022 au 26/07/2022

-30%



o SVR SUN SECURE EAU SOLAIRE SPF 50+ 200 ML o

La 1ère eau solaire très haute protection biodégradable et respectueuse de l'environnement marin !

Sa texture bi-phase est composée à 40% de phase aqueuse et 60% de phase huileuse, pour créer l'alliance parfaite d'une texture fraîche, légère et invisible ! Une texture addictive qu'on adorera s'appliquer et se réappliquer ! Résiste à l'eau et aux frottements.

Offre valable du 01/06/2022 au 21/06/2022

Offre valable du 06/07/2022 au 26/07/2022

Offre valable du 03/08/2022 au 23/08/2022



o RAP PHYTO GEL FRAÎCHEUR BIO o

Rap Phyto Gel Fraîcheur Bio parfum Menthol rafraîchit, soulage et tonifie vos jambes grâce à ses actifs Bio rigoureusement sélectionnés. Il procure une sensation de fraîcheur immédiate. Il pénètre rapidement, hydrate et ne colle pas. Il peut aussi s'appliquer sur les collants. Convient aux femmes enceintes et/ou allaitantes. Testé sous contrôle dermatologique..

Offre valable du 28/06/2022 au 26/07/2022



o INSECT ÉCRAN ANTI-MOUSTIQUES o

Insect Ecran anti-moustiques Zones Infestées est un répulsif à appliquer sur la peau. Il vous protégera des piqûres de moustiques jusqu'à 16h*.

Formulé à base de DEET à 50%, il a été spécialement conçu pour se protéger des piqûres d'insectes dans les zones où ils prolifèrent : bords de lacs et cours d'eau, forêts, marais... Il est particulièrement efficace contre le moustique tigre.

*À raison de 2 applications par jour. Durée d'efficacité pour 1 application : 8H contre les moustiques.

Offre valable du 12/07/2022 au 26/07/2022



o DENTIFRICE ELMEX® SENSITIVE PROFESSIONAL™ o

La sensibilité dentaire se caractérise par une douleur de courte durée mais extrêmement vive dans la dent en dehors de tout autre problème dentaire. Des solutions existent !

Le dentifrice elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ contient la technologie PRO-ARGIN™ qui obture de façon étanche les canalicules dentinaires en déposant un film riche en calcium, procurant un soulagement immédiat* de la douleur liée à la sensibilité

*Pour un soulagement instantané de la douleur, appliquez directement sur les zones sensibles avec le bout du doigt et massez délicatement durant 60 secondes.

Offre valable du 06/07/2022 au 26/07/2022



Le dentifrice elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL est un dispositif médical de classe IIA pour soulager les dents sensibles. Ce dispositif médical est un produit de santé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire attentivement les instructions avant usage. CE 0483. Colgate-Palmolive manufacturing Poland, Sp. z o.o., Aleja Colgate 2, Swidnica 58-100, Poland. Mise à jour mars 2019.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

-95%
de dommage
cellulaires*

Ultra large protection
UVB, UVA et **LUMIÈRE BLEUE**
jusqu'à 450 nm**

Convient aux peaux
les plus vulnérables***

Fabriquée en France



Eau Thermale Avène,
la confiance d'une peau saine.



*D'après une étude dermatologique menée par l'Institut de Recherche Dermatologique de l'Avène.

**D'après une étude dermatologique menée par l'Institut de Recherche Dermatologique de l'Avène.

***Selon le système de marquage européen de l'Avène.