



Mon Mag'  
**Bien-être**

HIVER 2021/2022  
DÉCEMBRE - JANVIER - FÉVRIER

TOUT L'UNIVERS DE MA PARAPHARMACIE AUCHAN

**AGRUMES :**  
faites le plein  
de vitamines



**HOMMES :**  
dorzotez  
vos cheveux  
et votre barbe



**CRÈME ANTI-ÂGE :**  
bien la choisir  
selon son âge



**DANS LA  
SALLE DE BAIN  
DE MALIKA MÉNARD**  
Instant beauté  
avec la Miss France



Un  
**HIVER,**  
plein de  
douceur

**18 PAGES  
SPÉCIALES  
POUR BIEN VIVRE  
LA SAISON**

conseils beauté, bien-être, santé

**#62**

Ce magazine vous est offert par votre Espace Parapharmacie



100%  
EAU DE MER

PHYSIOMER®  
— SAINT-MALO —

TOUTE LA RICHESSE DE LA MER  
POUR MIEUX RESPIRER



HYGIÈNE DU NEZ

NEZ BOUCHÉ

[www.physiomer.fr](http://www.physiomer.fr)

Dispositifs médicaux  
Classe IIa

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE.  
Lire attentivement la notice ou l'étiquetage. Demandez conseil à votre pharmacien.  
Fabriqués par Laboratoire de la Mer.

SANOFI 

700034991 - 10/2021



# Édito Sommaire

Alors oui, l'hiver est la saison de la neige, des fêtes, du froid, des cadeaux, ...mais d'un point de vue plus personnel, l'hiver est également la saison idéale pour un retour bienvenu au calme et à l'intériorité. C'est la saison des chocolats chauds au coin du feu, des longues promenades dans l'air vivifiant et d'une certaine douceur de vivre, dans le réconfort de son chez-soi.

Cet hiver, prenez le temps de vous intéresser aux huiles sèches, si nourrissantes et douces pour le corps, apprenez également toutes les petites astuces pour avoir de jolies dents saines. Vous avez envie de trouver un bon soin anti-rides, adapté à votre âge ? Ne cherchez plus, il est dans ce numéro ! Et puisque qu'on ne vous oublie pas messieurs, découvrez votre nouveau rituel barbe et cheveux pour être au top de la séduction !

*Nous vous souhaitons un hiver joyeux, heureux, entouré des vôtres et surtout, rempli de bien-être et de chaleur !*



Retrouvez la recette de sables de petits beurre pâte à tartiner et banane de Dorian

## 04.

### C'est dans l'actu

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

## 07.

### Santé . Bien-être

- 06. Les 3 huiles essentielles de l'hiver
- 08. Agrumes, les bienfaiteurs de l'hiver !
- 10. Inconfort intime : comment le soulager ?
- 14. Les bonnes astuces pour un sourire beau et sain !



Un sourire beau et sain

## 17.

### Beauté

- 17. Dans la salle de bain de... Malika Ménard !
- 18. La saga Garancia
- 20. Grand froid : les secrets des scandinaves
- 24. Les huiles sèches : nouvelles stars du soin
- 26. Spécial hommes : prendre soin de ses cheveux et de sa barbe
- 28. 30, 40, 50 ans... À chacune sa crème anti-âge

## ☆ 30.

### Offres inédites

- 30. Les avantages du moment



PRODUIT Bio

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 Dalbarre, Tiphaine Le Bacq. **Création, réalisation, gravure et impression** : Gutenberg Agency Roubaix. **Rédaction** : Perrine Stenger. **Crédits Photos** : Getty Images, Shutterstock, P 04 @Dorian Nieto, P 17 @William Cerf. Photos non contractuelles. Ne pas jeter sur la voie publique.



LES NEWS



Vive la cacaothérapie !

### Cacaothérapie

C'est prouvé, le chocolat noir est bon pour le moral : riche en anandamine et en molécules proches de l'endorphine, il procure une sensation de bien-être et de plaisir qui a des effets extrêmement positifs sur l'organisme.

Découvrez maintenant ses bienfaits sur la peau ! Pour concocter un masque nourrissant, faites fondre cinq carrés de chocolat au bain marie. Lorsque le chocolat est fondu, ajoutez une cuillère d'huile de coco puis une cuillère de miel. Mélangez. Appliquez sur la peau 30 minutes puis rincez soigneusement. Vive la cacaothérapie !



### Para pharmacie

du 1<sup>er</sup> au 21 décembre 2021

Finissez l'année en beauté

du 5 au 25 janvier 2022

Les bons plans de janvier

du 2 au 22 février 2022

Cet hiver on prend soin de soi

### Au secours des phobies

De très nombreux Français souffrent de phobies, qui les obligent parfois à rester coincés chez eux tant elles prennent le pas sur leur quotidien. Il existe de nombreuses thérapies pour les surmonter mais saviez-vous que la réalité virtuelle en faisait partie ?

Grâce à un casque, le patient ressent toutes les sensations de façon très réaliste ce qui lui permet de se confronter à ses peurs et petit à petit, de séance en séance, d'arriver à les apprivoiser et à les surmonter ! Selon une étude, la réalité virtuelle est efficace pour diminuer les symptômes de phobie dans 70% des cas.

### La recette de Dorian SABLÉS DE PETITS BEURRE PÂTE À TARTINER ET BANANE



#### Ingrédients :

- ½ paquet de petits beurre • 60g de beurre mou
- 2 c.à.s de praliné en grains • 1 banane • de la pâte à tartiner
- 20cl de crème liquide entière • 2 c.à.s de sucre glace
- des décorations en sucre coloré

- Écrasez les biscuits de manière à les réduire en poudre puis mélangez-les avec le beurre et le praliné en grains. Remplissez des cercles à pâtisser avec ce mélange et tassez bien puis mettez les palets ainsi formés au frais pendant une heure.
- Coupez les bananes en tranches.
- Montez la crème et le sucre glace en chantilly bien ferme.
- Montez le dessert, répartissez les bananes sur les sablés, ajoutez une belle cuillerée de pâte à tartiner, couvrez généreusement de chantilly et terminez avec les décors en sucre juste parce que c'est beau !



LE SHOPPING

# 6 nouveautés chez Auchan

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

## 1 Des ongles renforcés

Ce coffret très complet permet d'obtenir 1. et de conserver des ongles beaux et forts ! Le Soin Réparateur Sensitive Pro'Expert aide à réparer, renforcer et protéger les ongles mous, cassants, dédoublés et striés tandis que l'Huile Ongles et Cuticules concentrée en huile de pépins de raisin nourrit et hydrate les cuticules sèches. Résultats les ongles sont protégés, forts et brillants !

**Vitry - Coffret Duo Expert Ongles Soin Réparateur Sensitive Pro'Expert 10 ml + Huile Ongles et Cuticules 10 ml**



## 2 Mincir naturellement

Découvrez une nouvelle façon de mincir, plus naturelle, grâce à l'action combinée d'extraits végétaux et de souches microbiotiques réunis dans une capsule végétale. Le Citrus Aurantium et l'Ascophyllum offrent une action ciblée sur les graisses tandis que le lotier corniculé agit sur l'équilibre intestinal. Résultat : la perte de poids est renforcée grâce à ce brûleur nouvelle génération.

**Oenobiol - Microbio Slim - Brûleurs multi- actions - 60 gélules**



## 3 Vous voulez un ventre plat ?

La formule triple action de SlimBoost Ventre Plat vous aide à : diminuer les rondeurs abdominales grâce au kola qui aide à brûler les graisses, limiter les sensations de ballonnements grâce au carvi, et contribuer au bien-être digestif grâce au calcium. Pour une action renforcée, la formule est complétée par de l'inuline de chicorée, des acides aminés, des vitamines et 2 souches microbiotiques. En cure d'un mois.

**Forté Pharma - SlimBoost Ventre Plat - 60 gélules**



## 4 Adieu les frottements

Porter des escarpins ou de jolies chaussures de ville en évitant les ampoules, toutes les femmes en rêvent ! Pour elles, Compeed a imaginé ce pansement qui épouse la forme de la chaussure, soulage instantanément la douleur et offre une protection renforcée contre les frottements grâce à son effet coussinet.

Leur composition hydrocolloïdale aide la peau à cicatriser plus rapidement. Les pieds sont parfaitement protégés.

**Compeed - Pansement ampoules escarpins - 5 pansements**

## 5 Pour un sommeil de qualité

5. Conçus pour aider à retrouver un sommeil serein et réparateur, Santarôme Bio lance les 1ères gummies 100% Bio & Naturelles au bon goût de cassis.

Bonne nuit Bio contient de la mélisse, qui favorise l'endormissement, de la camomille, du pavot de Californie, du tilleul et de la valériane.

La formule est complétée par un trio de bourgeon aubépine, tilleul, figuier pour renforcer son efficacité.

Une formule 100% plantes pour favoriser la relaxation et glisser dans un sommeil paisible et de qualité. Produit Végan, fabriqué en France.

**Santarome Bio - Gummies Bonne nuit Bio - 60 gummies**



## 6 Une peau repulpée

Formulé à base d'acide hyaluronique, ce complément alimentaire hydrate intensément la peau et améliore son élasticité pour une action anti-âge globale : les rides sont réduites, la peau est comme repulpée de l'intérieur, visiblement plus jeune ! S'utilise en cure de trois mois pour retrouver une peau parfaitement hydratée et revitalisée.

**Biocyte - Hyaluronique Forte 300 mg 90 gélules**



# Les 3 huiles essentielles DE L'HIVER

Véritable concentré de ce que la nature a de mieux à nous offrir, les huiles essentielles font partie des indispensables à avoir toujours à la maison. Chaque huile a ses bienfaits et ses actions propres sur l'organisme. Partons à la découverte des trois huiles essentielles parfaites pour l'hiver.

## L'HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS GLOBULEUX

### Ses bienfaits !

L'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux est une des huiles essentielles les plus bénéfiques lorsqu'arrive l'hiver. Elle combat les encombrements ORL en agissant sur les mucosités. Elle aide également à limiter les infections respiratoires et à les soulager en décongestionnant les muqueuses et aidant à désencombrer les bronches. Elle est également réputée en cas de grippe.

### Comment l'utiliser ?

Lorsque les bronches sont encombrées, on en mélange quelques gouttes à de l'huile neutre avant d'en frictionner le thorax et le haut du dos. On peut également l'utiliser diluée dans de l'eau chaude, en inhalation afin de désencombrer la zone ORL.

Pour les enfants en dessous de 7 ans, il est conseillé d'utiliser une goutte, quatre fois par jour sur un comprimé neutre ou un sucre.

## L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

### Ses bienfaits !

Parfaite pour toute la famille, l'huile essentielle de Ravintsara est l'indispensable de l'hiver ! Elle possède des qualités antibactériennes et antivirales exceptionnelles et aide à combattre les angines, les maux de gorge, les bronchites, la grippe, le rhume... Elle est également réputée pour aider à booster les défenses immunitaires. Dans ce cas précis, on l'utilise de manière préventive.

## L'HUILE ESSENTIELLE DE PIN SYLVESTRE

### Ses bienfaits !

Reconnaisable entre mille grâce à son odeur résinée très agréable, l'huile essentielle de Pin Sylvestre possède de nombreuses propriétés : elle a des qualités antiseptiques et antivirales reconnues (très utile quand arrivent les petits maux de l'hiver). Elle possède également des vertus expectorantes en fluidifiant les sécrétions et en favorisant leur expulsion.

### Comment l'utiliser ?

Si on l'applique sur la peau, on utilise toujours l'huile essentielle de Pin Sylvestre diluée dans une huile végétale neutre. Pour assainir l'air, on pose quelques gouttes sur un diffuseur.

En cas d'encombrement des bronches, de rhume ou d'infection respiratoire, il est conseillé de diluer quelques gouttes dans une huile végétale avant de masser la poitrine, le haut du dos et la plante des pieds.

### Comment l'utiliser ?

Pour booster le système immunitaire, on pose quelques gouttes sur les poignets que l'on « chauffe » en les frottant avant de les respirer plusieurs fois par jour. Pour désencombrer les bronches, on peut l'associer à l'huile essentielle de Pin Sylvestre : une goutte de chaque huile, diluées dans une huile neutre que l'on applique en massage sur le thorax et le dos. Elle s'utilise également dans un bol d'eau chaude à respirer en cas de rhume ou d'infection de la zone ORL.





## 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.



1.

### o MIEUX ÊTRE EN HIVER o

Reconnue pour ses propriétés antibactériennes, antivirales et antimicrobiennes, elle aide l'organisme à lutter contre tous les petits maux de l'hiver. Certifiée Agriculture Biologique, cette huile est 100 % pure et 100 % naturelle. Posologie (pour les adultes) : verser deux gouttes, deux fois par jour sur un support neutre (miel, sucre,...) ou dans un peu d'huile végétale alimentaire. **Naturactive Huile essentielle de Ravintsara Bio - 5 ml**



2.

2.

### o CONFORT RESPIRATOIRE o

L'Huile Essentielle d'Eucalyptus contribue au confort respiratoire. Pour les adultes, il est conseillé de prendre deux gouttes, quatre fois par jour sur un comprimé neutre ou sur un sucre. Pour les enfants de plus de 7 ans, on conseille une goutte, quatre fois par jour sur un comprimé neutre ou un sucre. **Phytosun - Huile Essentielle d'Eucalyptus radié Bio - 10 ml**



3.



3.

### o DÉCONGESTIONNE LA SPHÈRE ORL o

L'huile essentielle de Pin Sylvestre, issu de l'agriculture biologique, est un excellent anti-inflammatoire et un puissant antiseptique aérien et respiratoire. Elle lutte contre les pathologies ORL et bronchiques car elle est antivirale et apaise la toux. Tonifiante et stimulante, elle peut s'utiliser par voie orale (avec un comprimé neutre), en bain (avec une base neutre pour bain), en diffusion, inhalation, ou par voie cutanée (à diluer avant d'appliquer sur la peau)\*. **Puresentiel - Huile Essentielle de Pin Sylvestre Bio - 5 ml**

\*Source : Huiles Essentielles, Huiles Végétales : mes indispensables (Isabelle Pacchioni, 2021).



# En hiver, vive les agrumes !

*Orange, mandarine, citron, pomelo, kumquat, pamplemousse...en hiver, c'est le moment de se régaler avec les agrumes. Peu caloriques, ils sont évidemment délicieux et sublimement de nombreuses recettes mais savez-vous également qu'ils sont excellents pour l'organisme et qu'ils aident à booster les défenses immunitaires ? Découvrez les nombreux bienfaits de ces petits fruits gorgés de soleil !*

## LE PLEIN D'ÉNERGIE

On le sait, les agrumes sont réputés pour leur teneur en vitamine C. Les apports recommandés pour un adulte sont de 110 mg par jour. L'orange apporte 53,8 mg/100 g, un pomelo 61 mg/100 g et un citron jaune 51 mg/100 g.

Avec le jus de plusieurs agrumes, vous pouvez déjà couvrir vos besoins journaliers !

La vitamine C est particulièrement appréciée dans la défense contre les infections virales et bactériennes. Elle apporte à l'organisme un vrai coup de boost qui renforce efficacement les défenses immunitaires.

## DES PÉPINS PLEINS DE PEP'S

Les pépins de pamplemousse sont un véritable petit trésor que nous offre la nature : riches en vitamines C, ils ont également une forte concentration en bioflavonoïdes. En outre, ils possèdent une molécule naturellement antibiotique qui possède des vertus antibactériennes, antivirales et antifongiques. L'extrait de pépins de pamplemousse est considéré comme un des meilleurs antibiotiques naturels à l'heure actuelle.

Il aide à combattre les infections respiratoires, les infections buccales ainsi que les infections urinaires.



## UN DÉLICIEUX COCKTAIL DE MINÉRAUX

Les agrumes possèdent des teneurs très intéressantes en calcium (40 mg/100 g pour une orange par exemple) qui est très important pour la solidité des os et du squelette. Ce calcium est particulièrement bien assimilé par l'organisme.

Les agrumes sont également riches en potassium, en magnésium, en cuivre... des petites bombes de bienfaits pour le corps, particulièrement en hiver, période où l'on trouve moins de fruits sur les étals.



## UNE HUILE TRÈS ESSENTIELLE

Si le citron possède de très nombreuses qualités : digestives, détoxifiantes, énergisantes... On apprécie aussi beaucoup son Huile Essentielle, obtenue après pression à froid du zeste. Cette dernière est utilisée pour soulager les petits maux du système digestif : elle favorise la digestion et draine le foie. Elle est également très appréciée pour assainir l'air et possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes. Une alliée de choc !



2.



3.



1.

### o LA PUISSANCE DU CITRON o

Une huile essentielle biologique 100% naturelle et 100% pure de Citron jaune. Elle est très appréciée pour son action énergisante et fortifiante. Elle peut s'utiliser en diffusion dans l'air qu'elle assainit et où elle laisse une senteur très agréable, à la fois fine et fruitée. Elle s'apprécie également en tonique digestif et est un excellent anti-nausée. **Phytosun Arômes - Citron Jaune (Citrus limonum) Bio - 10 ml**

2.

### o REVITALISANTE o

La cure de vitamine C pour la peau ! Cette crème hydratante contient un extrait d'orange de Calabre, la plus riche en vitamine C, qui offre tonus et énergie à la peau. Grâce à la vitamine E aux bienfaits antioxydants et à un cocktail unique d'huiles végétales d'amande douce, de sésame et de la cire d'abeille, la peau est toute douce, lumineuse, revitalisée ! **Embryolisse - Hydra-Crème à l'orange 50 ml**

3.

### o VOYAGE OLFACTIF o

Ce délicat savon présente des notes à la fois fraîches et boisées aux notes de fleur d'oranger et de néroli, accompagnées de quatre essences précieuses distillées : la mandarine d'Italie, la verveine, le basilic du Vietnam et le cèdre de l'Atlas du Maroc. Sa base végétale laisse la peau veloutée, soyeuse et délicatement parfumée. **Roger & Gallet - Savon parfumé Bois D'Orange - 100 g**

# Inconfort intime

COMMENT LE SOULAGER ?



*Sujet trop souvent tabou, l'inconfort intime concerne pourtant de nombreuses femmes à différentes périodes de leur vie. Il se manifeste par des démangeaisons, des irritations, des brûlures ou une sensation de sécheresse qui peuvent être très pénibles à vivre au quotidien. Découvrez comment retrouver douceur et confort dans la zone intime.*

Pour commencer, il existe de nombreux facteurs qui peuvent provoquer un inconfort intime : une irritation de la peau, un déséquilibre de la flore vaginale, une petite infection vaginale, une vulvodynie (une affection chronique)...

Il est très important de consulter un spécialiste de la santé (médecin généraliste, gynécologue...) si l'inconfort persiste.

Dès que l'on ressent des démangeaisons ou des irritations, il est primordial d'accorder un soin particulier à sa toilette intime : elle joue en effet un rôle très important dans la prévention des infections.

Pour une toilette quotidienne, il est recommandé d'utiliser **un gel nettoyant intime**, spécialement formulé pour respecter l'hydratation naturelle et le confort de la vulve. On peut également se tourner vers **les savons doux sans savon** dont le pH est compris entre 4,5 et 9.

**Important :** lors de la toilette intime, on ne lave que la vulve, surtout pas l'intérieur du vagin. Ce dernier s'auto-nettoie très bien tout seul ! Il ne faut surtout pas déséquilibrer son écosystème.



Il est conseillé de ne pas faire plus d'une toilette intime par jour.

En cas de sécheresse vaginale, on cherchera en priorité à réhydrater la zone intime. Il existe **des gels et des soins spécifiques aux propriétés très hydratantes** (particulièrement ceux à base d'acide hyaluronique) à appliquer directement sur la zone génitale. Ils permettent de retrouver un soulagement et un confort immédiat. On peut également se tourner vers **les lubrifiants** avant une relation sexuelle pour éviter l'inconfort ou les douleurs.

En cas de démangeaisons ou de brûlures, vous pouvez appliquer **des crèmes apaisantes** spécifiquement formulées pour respecter et calmer la zone intime. Elles s'utilisent le plus souvent en cure et permettent de calmer durablement les irritations. Elles limitent également la réapparition des signes d'inconfort.

Enfin, si vous êtes souvent sujette à l'inconfort intime, vous pouvez vous tourner vers **les compléments alimentaires** à base de probiotiques destinés à rétablir, restaurer et protéger l'équilibre de la flore vaginale. On les trouve sous formes de gélules, de comprimés ou de sticks à boire.



1.



1.

o APAISANT o

Ce gel nettoyant au pH adapté nettoie et calme la zone intime lorsque cette dernière est sujette aux brûlures, aux irritations, aux démangeaisons grâce à la présence de glycocolle et à ses propriétés apaisantes. En luttant contre l'excès d'acidité favorable, il limite également le développement de certains champignons microscopiques. Il permet de retrouver rapidement et durablement la sérénité et le confort.  
Hydralin - Gyn Irritation Gel Lavant Calmant - 400 ml

2.



2.

o CALME LES IRRITATIONS o

Enrichie en Bardane et en Allantoïne, cette crème très douce calme et soulage immédiatement les irritations et les sensations d'inconfort dans la zone intime. Sa formule apaise également les sensations d'échauffements. Son excellente tolérance gynécologique lui permet d'être utilisée pour les peaux les plus sensibles.  
Saforelle - Crème Apaisante Intime - 40 ml

3.



3.

o COMBAT LA SÉCHERESSE VAGINALE o

Une dose aide à rétablir l'hydratation nécessaire au confort de la muqueuse vaginale en compensant ce manque d'hydratation et de lubrification. Sans hormones, il s'adresse aux femmes souffrant de sécheresse vaginale, de démangeaisons, d'irritations ou de sensation d'inconfort. Hygiénique, pratique et discret, il se présente sous la forme d'applicateur unidosé.  
Replens - Gel Vaginal - 8 unidoses



**Fluocaril, protection complète  
et prévention carie.**

**96% d'ingrédients d'origine naturelle.**

Exclusivement en pharmacie et parapharmacie.

TECHNOLOGIE  
CLINIQUEMENT  
**PROUVÉE**

Fabriqué en France

# Eluday

LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE BOUCHE



AFNOR Cert. 70400

ANNA AIME  
LEUR FRAÎCHEUR  
SA BOUCHE ADORE  
LEUR EFFICACITÉ



## Gamme de bains de bouche quotidiens :

- Action antibactérienne
- Efficacité cliniquement prouvée
- Goûts mentholés agréables

Pierre Fabre  
ORAL CARE




# Des dents belles et saines

POUR UN JOLI SOURIRE

*Un joli sourire passe par des dents belles, fortes et saines ! On sait tous qu'il faut insister sur le brossage, mais savez-vous à quelle fréquence il est conseillé de changer sa brosse à dents ? Combien de temps doit durer le brossage pour qu'il soit efficace ? Si le fluor est indispensable ? On fait le point !*

## LA RÈGLE DE DEUX

Selon les dernières recommandations de l'UFSBD (l'Union Française pour la Santé Bucco-dentaire), il faut se brosser les dents **deux fois** par jour, matin et soir, pendant **deux bonnes minutes** après les repas.

On peut effectuer en complément un bain de bouche quotidien.

## L'IMPORTANCE DU CHOIX DE LA BROSSE À DENTS

Si vous choisissez une brosse à dents manuelle, prenez-la avec **une petite tête**, pour pouvoir aller partout dans la bouche, y compris dans les coins difficiles. Elle doit posséder **des poils souples**, pour ne pas blesser les gencives. Il faut la changer dès que les poils commencent à se retrousser et de façon générale, au minimum **tous les trois mois**.

Concernant les enfants, le brossage doit être réalisé par un adulte **jusqu'à l'âge de 5 ans** et supervisé par un adulte **jusqu'à 8 ans**.

Vous pouvez également opter pour une brosse à dents mécanique qui simplifie le brossage tout en gardant **une excellente efficacité**.



## UN DENTIFRICE ADAPTÉ

L'UFSBD conseille l'utilisation d'**un dentifrice fluoré** qui reste la mesure la plus efficace de prévention contre les caries et les autres maladies bucco-dentaires. La teneur en fluor doit tenir compte de l'âge de l'utilisateur pour éviter tout risque de surdosage.

Une règle d'or : pas de dentifrice avant que l'enfant ne sache recracher.

- À partir de deux ans, on utilise un dentifrice dosé entre 250 ppm et 600 ppm de fluor.
- À partir de 3 ans on utilise un dentifrice dosé entre 500 et 1000 ppm de fluor.
- À partir de 6 ans, entre 1000 et 1500 ppm.
- Jusqu'à 10 ans : 1450 ppm.
- De 10 à 16 ans : 2500 ppm.
- Au-delà de 16 ans : 5000 ppm.

## VISITE CHEZ LE DENTISTE

La Haute Autorité de santé préconise **une visite annuelle** chez le dentiste dès l'apparition des dents de lait.

Tous les enfants et adolescents doivent se soumettre obligatoirement à **un examen de prévention bucco-dentaire gratuit** à l'âge de 3, 6, 9, 12 et 15 ans. Les jeunes adultes bénéficient quant à eux d'un examen de prévention bucco-dentaire gratuit à l'âge de 18, 21 et 24 ans.

1.

### o EN DOUCEUR o

Toute douce, cette brosse à dents souple a été spécialement conçue pour optimiser l'hygiène dentaire au quotidien. Ses brins, en Tynex, sont finement arrondis, pour respecter au mieux les dents et les gencives. Son manche flexible s'adapte à toutes les dentitions. Elle possède également un protège-tête en plastique pour une hygiène optimale.

**Innava Brosse à dents souple 20/100**



2.

### o LA SENSIBILITÉ DENTAIRE SOULAGÉE o

Cliniquement prouvé pour soulager la sensibilité dentaire et améliorer la santé des gencives, ce dentifrice possède une formule double action : il forme une barrière protectrice sur les zones sensibles pour soulager efficacement la sensibilité dentaire et favorise l'élimination des bactéries de la plaque dentaire pour aider à réduire les problèmes de gencives. Il existe maintenant un dentifrice spécialisé pour faire face à ces 2 problèmes.

**Sensodyne - Dentifrice - Sensibilité & Gencives Menthe Fraîche**  
Lot de 2 x 75 ml



3.

### o ELLES VONT PARTOUT o

Idéales pour nettoyer efficacement les espaces interdentaires, ces petites brosettes nomades secondent parfaitement le travail de la brosse à dents. Leurs brins souples de forme triangulaire fixés sur une tige recouverte de nylon éliminent la plaque dentaire dans le plus grand respect des gencives sensibles. La présence d'un agent anti-bactérien sur les brins permet de préserver une brosette propre entre deux utilisations.

**Gum Travler - brosettes interdentaires**  
1412 - 4 brosettes



4.

### o HALTE À LA PLAQUE DENTAIRE ! o

La formule à base de bicarbonate de sodium de ce dentifrice est très efficace pour nettoyer les dents et éviter ainsi la formation de la plaque dentaire, responsable du saignement occasionnel des gencives. Grâce au fluor, il évite également la formation des caries. Son utilisation quotidienne permet de restaurer la blancheur des dents, qu'il débarrasse des taches superficielles.

**Parodontax- Dentifrice au Fluor Blancheur® - Lot de 2 x 75 ml**



5.

### o SOULAGE LA SENSIBILITÉ DENTAIRE o

Enrichi en nitrate de potassium, un agent désensibilisant, ce bain de bouche a été formulé pour soulager efficacement la sensibilité dentaire sur le long terme. Il favorise également la prévention des caries et participe à la reminéralisation de l'émail grâce au calcium et à une combinaison de fluor et d'isomalt. Il possède également une action anti-plaque.

**GUM Sensivital+ Bain de Bouche**  
Fluoré - 300 ml



6.

### o PROTÈGE LES DENTS DES PLUS PETITS o

Pour protéger les petites quenottes de lait, tournez-vous vers ce gel dentifrice spécialement conçu pour les enfants. Sa formule à l'extrait de calendula Bio aide à maintenir des gencives saines et nettoie en douceur les dents sans affecter leur email. Son goût très agréable et sa texture gel toute douce sont très appréciés par les enfants.

**Weleda - Gel dentifrice pour enfant**  
50 ml



**Oral-B**  
LABORATOIRE

**PROTÈGE LES DENTS  
SENSIBLES ET LES GENCIVES  
DÈS LE 1<sup>ER</sup> JOUR**





DANS LA SALLE DE BAIN DE

# Malika Ménard

ELUE MISS FRANCE 2010, MALIKA MÉNARD A DEPUIS MULTIPLIÉ LES CASQUETTES ! JOURNALISTE, ANIMATRICE, CHRONIQUEUSE SPORTIVE, LA JEUNE FEMME POSSÈDE UN CV BIEN REMPLI ! EN 2020, ELLE SORT « FUCK LES COMPLEXES », UN OUVRAGE INTIME ET SINCÈRE OÙ ELLE OFFRE DES CLÉS ET DES PISTES POUR ARRIVER À S'ACCEPTER. FEMME AU GRAND COEUR, ELLE S'EST ÉGALEMENT ASSOCIÉE À LA MARQUE BIZANCE POUR CONCEVOIR UN T-SHIRT ET UN DÉBARDEUR DONT LA VENTE EST RÉALISÉE AU PROFIT DE L'ASSOCIATION LES RÉSILIENTES QUI AIDENT LES VICTIMES DE VIOLENCES SEXUELLES À SE RECONSTRUIRE. ELLE NOUS OUVRE AUJOURD'HUI LES PORTES DE SA SALLE DE BAIN.

Par Perrine Stenger

## ◦ BONJOUR MALIKA, COMMENT DÉCRIRAIS-TU TA SALLE DE BAIN ?

Je n'ai pas un très grand appartement mais j'avais à cœur d'avoir une grande salle de bain parce que j'y passe beaucoup de temps. Ce sont des moments très relaxants, particulièrement sous la douche. On m'a souvent dit que je ne me rendais pas compte du temps que je pouvais y passer ! Je « m'évade » souvent, alors sous la douche, c'est la cata ! La douche, c'est un moment où on pense à soi, assez précieux parce qu'après, la journée file et on n'est plus forcément connecté avec soi-même. C'est un moment de moi, pour moi.

## ◦ QUELS SONT LES PRODUITS INDISPENSABLES QUE L'ON PEUT Y RETROUVER ?

Avec Instagram (son compte cartonne, avec plus de 380.000 abonnés) j'en reçois énormément et j'en teste beaucoup mais dans ma routine personnelle, j'ai beaucoup de produits *Filorga*. Le soir, je me nettoie le visage avec leur mousse démaquillante et ensuite je pose la *Crème Time Filler Night*. Au réveil, je pose un contour des yeux pour réveiller le regard puis une crème hydratante. Et avant, je pose une huile hydratante. Je suis un peu une malade de l'hydratation (rires).

## ◦ COMMENT PRENDS-TU SOIN DE TES CHEVEUX ?

Je prends vraiment soin de mes cheveux car ils sont assez fins et abîmés et en plus, je les ai éclaircis.

Deux fois par semaine, je pose un masque classique, nourrissant, que je laisse agir toute la nuit sur cheveux secs. Sinon, après les avoir lavés, j'applique toujours un après-shampooing ou un soin.

## ◦ EST-CE TOUJOURS UN PLAISIR DE TE FAIRE MAQUILLER SUR LES PLATEAUX DE TÉLÉ OU SUR LES SHOOTINGS ? TE MAQUILLES-TU EN DEHORS ? AU QUOTIDIEN ?

Ça reste un plaisir car seule, je ne me maquille plus du tout ! Le tout premier confinement m'a fait passer l'envie : on ne se maquillait plus et j'ai refait connaissance avec ma personne « nue », sans make-up (rires). Du coup, j'ai perdu le coup de main et l'habitude. Mais ça reste toujours un vrai plaisir de me faire maquiller pour des photos !

## ◦ ENFIN, AS-TU UNE ASTUCE BEAUTÉ « MAISON » QUE TU ACCEPTERAIAS DE PARTAGER AVEC NOS LECTRICES ?

Je n'en trouve plus mais je mettais de l'huile de coco dans les cheveux. Ma meilleure amie m'avait certifié que ça faisait pousser les cheveux, que ça les rendait beaucoup plus beaux. Je ne sais pas si ça marchait vraiment mais en tout cas, ça les hydratait !

Merci beaucoup Malika !



#Fuck les complexes,

Malika Ménard,  
éditions Amphora

1.



3.





# Garancia

## Le meilleur de la science et de la nature

*Ses formules presque magiques et son univers féérique séduisent tous les utilisateurs en quête d'efficacité et... de merveilleux ! Garancia propose des soins visage et corps clean et responsables dont les actifs sont connus depuis la nuit des temps et transmis comme des trésors de génération en génération.*

GARANCIA  
— PARIS —  
LE POURFAIRE DE LA SCIENCE ET DE LA NATURE

### Il était une fois...

Aux origines de l'univers féérique de Garancia, on trouve...une très sérieuse docteur en pharmacie ! Descendante d'une longue lignée de pharmaciens, Savéria Coste se passionne très tôt pour la dermo-cosmétique et décide de créer une ligne de soins saine, efficace et respectueuse de la peau saupoudrée d'un brin de « sorcellerie », un univers merveilleux auquel elle est très attachée : « Je trouve que les femmes sont des magiciennes et mon bonheur, c'est de leur apporter des potions de beauté efficaces qui les métamorphosent ! »

En 2004, elle imagine sa toute première formule : une mousse inspirée d'un rituel de beauté ancestral des geishas du Japon qui transforme et veloute le grain de peau en quelques secondes. **Le Pschitt Magique**, c'est son petit nom, va connaître un succès aussi immédiat que fulgurant et marquer la naissance de Garancia.

Au fil des années, Savéria Coste ne va cesser d'imaginer de nouvelles formules, associant le meilleur de la nature et de la science pour créer des soins qui vont s'imposer dans toutes les salles de bain, jusqu'à devenir cultes : **Diabolique Tomato**, **l'Elixir du Marabout**, **Mystérieux Reputant**, **Fée-moi Fondre...** autant de soins aux noms féériques dont les pouvoirs magiques se révèlent sur la peau.

### Garancia, une marque engagée

Savéria Coste a conçu Garancia autour de quatre engagements, qu'elle appelle « les quatre piliers fondamentaux » :

**Des formules clean** : les ingrédients, rigoureusement sélectionnés sont sains pour la peau et pour l'environnement.

**L'efficacité** : les résultats sont prouvés par des études cliniques et de nombreux soins ont été élaborés à partir de brevets exclusifs.

**Le naturel** : les ingrédients utilisés sont puisés au cœur de la nature. Les actifs botaniques proviennent de « recettes de grand-mères » ou de « sorciers » qui ont fait leur preuve à travers les âges.

**La sensorialité** : les textures sont inattendues, surprenantes, fondantes, merveilleuses... et les senteurs addictives, inspirées en partie du monde féérique de l'enfance.

# GARANCI Artificielle Intelligence

## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE au service de votre peau

Réalisez votre *diagnostic de peau*  
et trouvez votre *routine beauté idéale*  
**en 3 minutes seulement !**

*scannez-moi*





# Grand froid



## DÉCOUVREZ LES SECRETS DE BEAUTÉ DES SCANDINAVES

*Rester belles tout en se protégeant efficacement du froid, c'est le super pouvoir des femmes scandinaves ! Habituees aux températures qui plongent, elles savent s'adapter et choisir les bons produits pour une peau magnifiée et un teint ultra naturel et frais. On vous partage leurs secrets...*

### SECRET N°1 : UN COCON POUR LA PEAU

En hiver, la peau est mise à rude épreuve : elle devient sèche et très déshydratée. Résultat, votre visage est sensible, rougit, tiraille... bref, c'est un peu l'enfer ! Les Scandinaves ont l'habitude de se tourner vers des soins visages et corps ultra cocoon. Pour le visage, elles optent pour des crèmes dites « doudounes » : ultra-hydratantes et enrichies en actifs nourrissants. Si leur texture est plus riche que les crèmes de jour habituelles, elles restent fondantes et s'appliquent facilement.

Pour le corps, il est important d'éviter l'aspect peau de crocodile dû à la déshydratation. Les scandinaves adorent les laits ou les baumes nourrissants et relipidants faciles à appliquer. Elles s'en badigeonnent généreusement le corps deux fois par jour.

### SECRET N°2 : DES MAINS ULTRA PROTÉGÉES

Malgré le froid, les scandinaves ont toujours de jolies mains, bien entretenues. Leur secret : l'hydratation encore ! Matin, midi et soir, elles les nourrissent grâce à des crèmes mains spécialement formulées pour répondre aux exigences de la saison. Elles les choisissent enrichies en actifs ultra-réparateurs : beurre de karité, vaseline... Une habitude : on met ses gants dès qu'on sort dehors, même pour 10 minutes. Si vous avez des mains particulièrement sensibles au froid, choisissez une crème ultra confort pour mains sèches et abîmées.



### SECRET N° 3 : DES LÈVRES HYDRATÉES

Ce que vos lèvres craignent le plus en hiver : les gerçures. Avec les températures qui descendent, elles se dessèchent très rapidement (plus vite que la peau de votre visage). En perdant de leur hydratation, elles se fendillent et se crevasent. Si, comme les scandinaves vous désirez garder des lèvres souples et douces tout au long de la journée, dégainez votre baume à lèvres à la moindre occasion : il ne quitte jamais leur sac à main et elles le sortent à tout moment de la journée. Choisissez-le enrichi en agents protecteurs : cire, beurre de cacao ou de karité, huiles nourrissantes... Il va créer une barrière très efficace contre le froid et laisser vos lèvres parfaitement hydratées et veloutées.

### SECRET N°4 : UN MAKE-UP LESS IS MORE

Les scandinaves ont ce teint ultra frais, healthy et rosé que tout le monde leur envie. Pour le mettre en valeur, elles ont une devise : en matière de maquillage, less is more.

Leur make-up est minimaliste et privilégie toujours l'éclat du teint. Leur produit chouchou : la crème teintée ou la BB crème, légère, elle illumine tout en camouflant les petites imperfections. Sur les yeux, une touche de mascara et c'est tout. Elles n'hésitent pas à user des poudres bronzantes mais tout en subtilité. Et pour finir, une touche de blush posé sur le bombé des joues et voilà, elles sont parfaites !



#### ○ HYDRATATION ET NUTRITION ○

Développé avec des dermatologues, ce baume hydratant est le meilleur allié des peaux sèches à très sèches. Concentré aux trois céramides essentiels et à l'acide hyaluronique, il nourrit intensément la peau, l'hydrate pour 48 heures et participe à restaurer la barrière cutanée. Il laisse la peau toute douce, protégée et parfaitement hydratée. Testé et approuvé par l'Association Française de l'Eczéma. CeraVe - Baume Hydratant - Pot avec pompe - 454 g

#### ○ CHOUCHOUTE LES LÈVRES ○

Ultra fondant, ce baume glisse sur les lèvres auxquelles il apporte un maximum de confort grâce au beurre de coton et à l'huile de ricin, aux actions hydratantes et nourrissantes. Lissées, repulpées, les lèvres sont sublimes et le sourire est éclatant ! Sa couleur rouge intense inspirée des maquilleurs professionnels est ultra facile à appliquer en un seul passage. Embryolisse - Baume Douceur Lèvres Rouge

#### ○ NOURRISSANTE ET PROTECTRICE ○

Enrichie à 30% en hydrolat de vigne Bio de Loire, en beurre de karité Bio et en aloe vera Bio, cette crème hydratante pour les mains les nourrit et les reconforte tout en formant une barrière protectrice pour la peau. Jour après jour, les mains retrouvent leur souplesse et restent toutes douces. Sa composition est naturelle, certifiée Bio par Ecocert et labellisée Cosmèbio. Sarmance - Crème mains Bio - 75 ml

# Quies®

## Protection Auditive - Mousse « MINI »



boite de 3 paires

EAN 343517 119107 8

un modèle de mousse spécifique  
pour les petits conduits auditifs.  
texture plus douce et plus  
soyeuse. dimensions plus  
compactes.



# Vita citral®

MAINS ABÎMÉES, GERCÉES

## SOIN TR<sup>+</sup>

RÉPARE

APAISE

HYDRATE

Diminutions  
des irritations et callosités  
dès **7 jours\***



J-0



J-14

\* Efficacité testée sous contrôle pharmaceutique par 21 travailleurs manuels de différentes professions présentant des mains abîmées ou gercées.



Efficacité visible !

LABORATOIRES  
**ASEPIA**  
MONACO

1-3 avenue Albert II • MC98000 Monaco • T.+377 92 05 75 51 • [www.asepia.com](http://www.asepia.com) • @vitacitral





# Les huiles sèches, nouvelles stars du soin

*Douces, sensorielles et nourrissantes...les huiles végétales font leur grand retour. Autrefois décriées car associées aux textures grasses, elles reviennent en force, riches des dernières innovations cosmétiques. À utiliser sans modération sur le visage, le corps et même les cheveux.*

## LE COME-BACK DES HUILES VÉGÉTALES

Les huiles font un retour très remarqué dans les salles de bain. Elles ont pourtant été boudées pendant de nombreuses années car on les trouvait grasses, collantes ou trop nourrissantes...On les accusait également de boucher les pores de la peau et donc de favoriser les petits boutons et les imperfections. Dommage car les huiles végétales sont bourrées de bienfaits !

Bonne nouvelle, on trouve aujourd'hui de nombreuses **huiles dites « sèches »** sur le marché. En opposition aux huiles grasses, les huiles sèches sont des huiles à la texture ultra fluide qui pé-

nètrent rapidement dans la peau et qui ne laissent pas de sensation de gras au toucher, ni d'effet brillant ou « mouillé » sur la peau. Elles ont **un fini sec** qui permet de s'habiller juste après application ou de poser un autre produit sur la peau.

Les huiles sèches **conviennent à absolument toutes les peaux**, y compris aux peaux mixtes à grasses. Certaines permettent même de réguler le sébum de la peau et donc de calmer les brillances et les imperfections. Un comble pour une huile et pourtant ! Le résultat est bluffant.

## LES BIENFAITS DES HUILES VÉGÉTALES

Si elles sont excellentes pour la peau du corps et du visage, c'est qu'elles sont riches en acides gras essentiels, en vitamines et en oméga 3 et 6.

Utilisée seule ou en combinaison avec d'autres huiles précieuses, elles nourrissent, réparent, protègent et subliment la peau du visage, du corps et des cheveux tout en laissant un parfum divin. Sur les cheveux, elles peuvent s'utiliser en masque, à laisser poser toute la nuit, les cheveux enveloppés dans une serviette : le fameux « bain d'huile » que l'on recommande de faire deux à trois fois dans le mois selon les besoins du cheveu.

Chaque huile végétale a ses propriétés différentes :

- l'huile de camomille adoucit,
- l'huile de lavande répare,
- l'huile de karité protège,
- l'huile d'abricot nourrit,
- l'huile d'argan est un excellent anti-âge naturel tout comme l'huile de rose musquée...

Si on peut évidemment utiliser chaque huile séparément, le top est de se procurer un soin composé d'un **cocktail de plusieurs huiles végétales** dont les bienfaits vont parfaitement se compléter.



1.

### o UNE PEAU PROTÉGÉE ET SUBLIMÉE o

Cette huile sèche corps et cheveux qui contient 98% d'ingrédients d'origine naturelle selon la norme ISO 16128, est composée, en partie, d'un mélange d'huile d'argan, d'huile d'avocat et d'huile de rose musquée. Appliquée sur la peau, elle lui offre douceur et hydratation tout en la satinant. Appliquée sur les cheveux, elle les nourrit et les protège tout en laissant un fini doux au touché. Son parfum est agréable...  
Luxéol - L'Huile Sèche - 100 ml



2.

### o ULTRA RÉPARATRICE o

Incroyablement fluide et très vite absorbée par la peau, l'Huile de Soins Bi-Oil offre ses bienfaits aux peaux marquées par les cicatrices ou les vergetures. Appliquée avec délicatesse sur les cicatrices, elle aide à améliorer leur aspect. Massée en début de grossesse, elle aide à limiter l'apparition des vergetures. Sur le visage, elle permet d'améliorer l'apparence d'un teint irrégulier ou brouillé.  
Bi-Oil - Huile de Soins - 200 ml



3.

### o HYDRATE ET NOURRIT o

Élaborée à partir d'un cocktail de quatre huiles végétales actives, cette huile sèche multi-usage hydrate et nourrit intensément la peau et les cheveux. En un geste, la peau profite des nombreux bienfaits de l'huile d'abricot, l'huile de pépins de grenade, l'huile de karité et de l'huile de citron combinées. Non grasse, elle pénètre rapidement dans la peau où elle laisse un voile satiné et subtilement parfumé. À utiliser seule ou mélangée à une crème.  
Embryolisse - Huile de Beauté Visage, Corps, Cheveux - 100 ml



# Spécial hommes

## PRENEZ SOIN DE VOS CHEVEUX ET DE VOTRE BARBE

*Messieurs, il est temps de commencer une nouvelle routine ! Cet hiver, profitez d'avoir un peu de temps pour vous, pour prendre soin de votre barbe et de vos cheveux. Croyez-nous, ils vous le rendront... !*

### SOS CHUTE DE CHEVEUX

Chez les hommes, la chute de cheveux est principalement due à la génétique : on appelle ça l'alopecie androgénétique et elle touche 70% des hommes. Certaines carences alimentaires, certaines maladies, le stress ou même juste les changements de saison peuvent toutefois aussi expliquer que la chevelure se clairseme. Moins tabou que chez la femme, la chute de cheveux peut cependant créer un véritable complexe.

Bonne nouvelle, il est aujourd'hui possible de ralentir ou de retarder l'arrivée de cette alopecie en mettant en place quelques actions simples, sur le long terme :

- Optez pour des shampoings doux, non agressifs.
- Rincez avec beaucoup de soin les cheveux pour éliminer tout résidu de produit.
- Évitez le sèche-cheveu, trop agressif.
- Utilisez une brosse adaptée à votre nature de cheveu : les cheveux épais opteront pour une brosse ovale en poils de sanglier tandis que les cheveux fins préféreront une brosse aux poils plus souples, également en poils naturels. Les cheveux lisses, eux, se tourneront vers une brosse à picots.
- Appliquez des huiles ou des soins fortifiants qui vont nourrir en profondeur le cheveu et lui apporter de la vitalité.
- Tournez-vous vers les lotions anti-chute, spécialement formulées pour retracer ou ralentir efficacement la perte de vos cheveux.
- Enfin, n'hésitez pas à faire régulièrement des cures de compléments alimentaires anti-chute de cheveux.





## UNE JOLIE BARBE!

Elle souligne un look et forge la personnalité d'un visage. Attention toutefois, rien de pire qu'une barbe mal entretenue pour faire aussitôt « négligé ». Prendre soin de sa barbe ne prends que quelques minutes par jour, pour un résultat absolument Wahou !

Optez pour cette nouvelle routine barbe :

- Hydratez la peau sous votre barbe TOUS les jours. Une fois par semaine, posez un masque hydratant sur tout le visage en le faisant bien pénétrer SOUS la barbe.
- Lavez-vous soigneusement le visage tous les jours et pour le bas du visage préférez un shampoing à barbe à un shampoing pour cheveux. La peau y est en effet plus fine.
- Nourrissez votre barbe tous les jours avec une huile à barbe. Nourrissante, elle va aussi hydrater la peau. L'huile à barbe va également réparer, assouplir et démêler les poils. Si vous avez une barbe plutôt rebelle, n'hésitez pas à la discipliner avec un baume à barbe, plus crémeux.
- Enfin, après le rasage, n'hésitez pas à vous tourner vers des crèmes aux actifs apaisants qui vont calmer et reconforter votre peau.

### o PROTECTION ET DOUCEUR o

Très doux, ce shampoing aux prébiotiques intelligents préserve l'équilibre du cuir chevelu en favorisant la présence de micro-organismes bénéfiques. Enrichi en lait d'Avoine adoucissant et démêlant, il offre aux cheveux protection et extrême douceur. La présence d'extraction de guimauve, quant à elle, adoucit et hydrate durablement la fibre capillaire. **Phyto - Phytoprogénium Douceur extrême 250 ml**

### o FORTIFIE À LA RACINE o

Ce soin s'applique directement sur les cheveux pour lutter contre leur chute. Sa formule à 93% d'origine naturelle combat le vieillissement prématuré du bulbe et augmente sa résistance. Elle stimule dans le même temps la microcirculation pour apporter au cheveu le maximum de nutriments et ce, dès la racine. Doux, il respecte le pH du cuir chevelu, grâce à son extrait de Shiitaké et à son apport en vitamine B3. **Phyto - PhytoLium+ Traitement Antichute Homme - 100 ml**

### o HALTE AUX IRRITATIONS o

Formulée sans alcool éthylique, cette mousse de rasage très douce et non desséchante protège les peaux sensibles et aide à prévenir les rougeurs et les irritations. Sa combinaison de calcium, de vitamine C glucosylée et d'acide salicylique prévient la peau des échauffements, des frottements et des irritations au cours du rasage. La peau est hydratée, parfaitement protégée. **Vichy Homme - Mousse à raser anti-irritations - 200 ml**



# Choisir la bonne crème anti-âge

À 30, 40, 50 ANS ET PLUS

*Quand on achète une crème anti-âge, on a tendance à croire qu'elles sont adaptées quelque soit l'âge. Or les besoins de la peau sont très différents que l'on ait 30, 40 ou 50 ans et plus. Découvrez la crème idéale pour votre peau, selon l'âge que vous avez.*



RÉPONDONS DÉJÀ  
À UNE QUESTION  
FONDAMENTALE :

à quel âge est-il conseillé  
de commencer un soin anti-âge ?

On considère que c'est vers 30 ans que la peau commence à afficher des signes de vieillissement.

Avant cet âge, une bonne crème de jour hydratante suffit à apporter à la peau ce dont elle a besoin.

À partir de 30 ans, vous pouvez vous tourner vers des soins anti-âge, de jour et/ou de nuit.



## À partir de 30 ans,

### DES SOINS ANTI-ÂGES PROTECTEURS ET SURTOUT HYDRATANTS

À 30 ans, on est plutôt sur de la prévention que sur une véritable action anti-âge. L'idéal est d'utiliser une crème de jour avec un filtre UV qui permet de prévenir et de ralentir la dégradation des cellules de la peau. En dessous, on peut au préalable poser un sérum selon son type de peau (hydratant, matifiant, booster d'éclat...)

Ensuite : on hydrate un maximum avec une bonne crème de jour hydratante que l'on alterne 1 jour sur 2 avec **une crème anti-âge à la texture plutôt fluide**.

Il faut également commencer à s'occuper de son contour de l'œil pour éviter l'apparition des fameuses « pattes d'oies » : une noisette d'un soin contour de l'œil hydratant matin et soir est recommandée.



1.

#### o UNE PEAU À L'APPARENCE PLUS JEUNE o

Spécialement formulé pour les peaux normales à mixtes, ce soin contient un trio d'actif qui agit efficacement contre le vieillissement cutané : l'acide hyaluronique de haut et bas poids moléculaire comble les rides, la Saponine stimule la production naturelle d'acide hyaluronique par la peau et l'énoxolone protège l'acide hyaluronique de la dégradation. Son SPF 15 et sa protection anti-UVA protège la peau du photovieillissement. **Eucerin - Hyaluron Filler + 3x Effect Soins de jour Peaux normales à mixtes SPF15 50 ml**

## À partir de 40 ans,

### DES SOINS ANTI-ÂGE FERMETÉ

À partir de 40 ans, il faut se tourner vers des crèmes anti-âge plus complètes et dont les actifs vont venir agir directement sur les rides et les ridules. L'idéal est une crème anti-âge fermeté qui va lutter contre le relâchement cutané en apportant un effet « lifting ».

En dessous, on pose si possible un sérum antioxydant, véritable concentré d'actifs anti-âge ! Pour le contour de l'œil, on passe au soin spécifique « anti-âge » que l'on applique matin et soir en massant doucement la zone pour bien faire pénétrer le produit.

Le soir, on choisit une crème de nuit anti-âge à la texture un peu plus riche. Ses actifs vont agir pendant le sommeil et aident à avoir une peau reposée et ferme dès le matin.



2.

#### o UN TEINT LUMINEUX ET UNIFIÉ o

Ce sérum concentre les formidables propriétés éclaircissantes de la sève de vigne Bio pour lutter efficacement contre l'apparition des taches pigmentaires, aussi appelées « taches brunes ». Complète, sa formule est également enrichie en anti-oxydants issus de la vigne Bio pour une action globale anti-âge. Appliqué matin et soir, il contribue à illuminer et unifier le teint et à préserver la peau du vieillissement cutané. **Sarmance - Sérum Sev'Active anti-taches Bio - 30 ml**

## À partir de 50 ans,

### ON S'ATTAQUE AUX TACHES DE VIEILLESSE

Si on peut tout à fait garder la même routine que celle que l'on avait à 40 ans, il faut toutefois y ajouter des soins anti-taches.

Qu'ils se présentent sous la forme de sérums ou de crèmes, ils sont à poser sur le visage mais aussi sur les mains où les taches de vieillesse aiment particulièrement s'installer. Ils aident à garder un teint unifié et éclatant !



3.

#### o TRIPLE ACTION ANTI-ÂGE o

Ce soin photo correcteur quotidien offre une triple action pour réduire les rides et corriger les taches résultant de l'exposition au soleil : il offre une barrière protectrice contre les UVA et UVB grâce à son SPF 50, il empêche les particules de pollution de se déposer sur la peau et enfin il prévient le stress oxydatif, induit par la pollution et les infra-rouges, accélérateur du vieillissement cutané. L'efficacité de ce soin est dû à l'Acide Hyaluronique Fragmenté, au Phe-Résorcinol et au Niacinamide. Efficacement protégée, la peau du visage garde toute sa jeunesse et sa souplesse. **La Roche-Posay - Anthelios Age Correct Soins Quotidiens SPF50 - 50 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%  
sur toute la gamme  
Skin Food

PRODUIT  
Bio

### o WELEDA, SKIN FOOD BAUME CORPS - 150 ML o

Icone depuis 1926, la Skin Food Soins réparateur auparavant appelée Crème aux Plantes médicinales a conquis le monde entier comme un soin cosmétique multi-usage visage et corps des peaux très sèches et agressées. La gamme Skin Food, aux plantes médicinales naturelles et bio, se décline à travers d'autres soins : un Soins nourrissant à la texture légère (visage), un Baume Corps nourrissant et un Baume pour les lèvres sèches et gercées.

**Offre valable du 01/12/2021 au 31/12/2021.**

**Dans la limite des stocks disponibles.**

### o ELIXIRS & CO, SOMMEIL ELIXIR AUX FLEURS DE BACH - 20 ML o

Des fleurs de Bach qui invitent au calme et à l'apaisement. L'elixir composé SOMMEIL est parfait pour atténuer le manège mental et les préoccupations qui empêchent de s'endormir ou de dormir.

**Offre valable du 01/01/2022 au 31/01/2022.**

**Dans la limite des stocks disponibles.**



- 30%

PRODUIT  
Bio

### o ELIXIRS & CO, STRESS - ROLL-ON STRESS FLEURS DE BACH & HUILES ESSENTIELLES - 10 ML o

Une composition de fleurs de Bach qui a fait ses preuves depuis près de 20 ans et des huiles essentielles relaxantes. Pour ceux qui souhaitent apaiser les tensions, calmer les agitations. Aide à retrouver la tranquillité et la sérénité. En cas de tensions incessantes, de stress avant ou pendant un événement important, le roll-on STRESS permettra de retrouver calme et sérénité.

**Offre valable du 01/02/2022 au 28/02/2022.**

**Dans la limite des stocks disponibles.**



- 30%

PRODUIT  
Bio

### o HYDRALIN GYN, GEL LAVANT CALMANT IRRITATION - 400 ML o

HydralinGyn® nettoie et aide à calmer la zone intime sujette aux irritations et apporte un confort intime tout au long de la journée grâce à sa formulation contenant du Glycocolle, acide aminé reconnu pour ses propriétés calmantes. Son pH adapté permet de lutter contre l'excès d'acidité favorable au développement de certains champignons microscopiques au niveau de la zone intime

**Offre valable du 01/12/2021 au 31/12/2021.**

**Dans la limite des stocks disponibles..**



- 30%

## o GRANIONS - MAGNÉSIUM 60 COMPRIMÉS 360 MG o

Le Magnésium intervient à de nombreux niveaux. Il contribue à un métabolisme énergétique normal, à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux. L'utilisation de Bisglycinate de Magnésium permet une amélioration de la biodisponibilité et de l'absorption. Les comprimés Granions de Magnésium, à libération prolongée, permettent une absorption du principe actif régulière et soutenue pendant 24h.

**Offre valable du 01/12/2021 au 31/12/2021.**  
**Dans la limite des stocks disponibles.**



- 25%

- 30%



## o STÉRIMAR, SINUSITE NEZ TRÈS BOUCHE POMPE 20 ML o

Stérimar Sinusite Nez Très Bouché pompe 20ml est une solution hypertonique d'Eau de mer 100% Naturelle. Elle est enrichie en Cuivre, en huiles essentielles d'Eucalyptus et en Acide Hyaluronique, pour une décongestion rapide en moins d'une minute\* ! C'est cliniquement prouvé. C'est une alternative naturelle et efficace aux solutions médicamenteuses.

**Offre valable du 05/01/2022 au 25/01/2022.**  
**Dans la limite des stocks disponibles.**

\*63% des patients ont constaté la décongestion en moins d'une minute. Evaluation des 7 premiers jours du traitement.

## o EYE CARE COSMETICS, GAMME DE SOINS ET MAQUILLAGE o

La gamme de soins et de maquillage Eye Care Cosmetics est formulée pour les femmes même les plus sensibles, en particulier celles qui ont les yeux ou les ongles sensibles, ou qui présentent irritations et tiraillements, caractéristiques des peaux sensibles ou allergiques. Recommandée par les dermatologues, allergologues, oncologues et ophtalmologistes. Exigez la haute tolérance active.

**Offre valable du 01/12/2021 au 31/12/2021.**  
**Dans la limite des stocks disponibles.**



- 20%

## o BIOSECURE, LAIT CORPOREL HYDRATANT - 730 ML o

Le Lait Corporel de Biosecure est un soin qui enveloppe le corps de sa texture hydratante, riche et intensive pour redonner une belle vigueur et un aspect velouté aux peaux sèches et ternes. Spécialement formulé pour prendre soin des épidermes assoiffés, ce lait corporel contient du beurre de karité, de l'aloë vera et de l'huile d'argan issus de l'agriculture biologique. Il apaise la peau et lui procure élasticité et souplesse. Parfum 100 % d'origine naturelle.

**Offre valable du 01/12/2021 au 31/12/2021.**  
**Dans la limite des stocks disponibles.**



+ 20%





# SANOFLORE

BIO DEPUIS 1986



Cosmétique Bio - France - Société SA au capital de 111 855 722,25 - RCS Paris 633 012 100 - Siège social 14 rue Royale - 75001 PARIS - N° TVA INTRACOM FR 0 633 012 100

INNOVATION BIO

La puissance des plantes médicinales bio du Vercors  
hautement concentrées dans un sérum anti-rides intégral.

**54%** D'ACTIFS BOTANIQUEs ANTI-ÂGE & ACIDE HYALURONIQUE D'ORIGINE NATURELLE



FABRIQUÉ  
EN FRANCE



FORMULE  
VEGAN\*



CONVIENT AUX  
PEAUX SENSIBLES



AVEC DES INGRÉDIENTS  
LOCAUX ISSUS DU  
COMMERCE ÉQUITABLE

DISPONIBLE EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR SANOFLORE.FR

\*SANS INGRÉDIENTS D'ORIGINE ANIMALE OU DÉRIVÉS.

