

# Beauté Bio

## 11. Un beau sourire

Le choix est vaste, et même si le goût moussieux de chewing-gum en est absent, les vertus de ces dentifrices en tube ou en poudre les rendent vite indispensables. N'oublions pas que la gencive est fine et que les actifs franchissent sa barrière en quelques secondes. Rassurant lorsqu'il s'agit d'extraits de thym, d'argile blanche, de romarin ou de sel marin non raffiné!

**Le geste malin :** utilisez deux dentifrices, avec des actifs différents, un pour le matin et un pour le soir.



## Les essentiels pour le corps



## 12. Vergetures, ça marche!

C'est là que les huiles végétales montrent toute leur richesse et leur efficacité, et ce même sur des vergetures anciennes. Choisissez les huiles d'amande douce, de jojoba et de germe de blé, riches en vitamine E aux propriétés antiradicalaires, et les "tout en un" en magasin bio.

**Le geste malin :** massez, massez, il en restera toujours quelque chose.

## 13. Du soleil, pas de coups

En bio, les filtres ne sont pas chimiques mais minéraux et fournissent une protection efficace, active immédiatement contre les UVA, UVB et UVC. À noter que le dioxyde de titane, autorisé dans tous les labels bio, est sujet à controverse. Sa nocivité dépendrait, en fait, de la taille de ses particules.

**Le geste malin :** pas de soins aux huiles essentielles avant l'exposition au soleil car certaines d'entre elles peuvent s'avérer photosensibilisantes. On les garde donc pour le soir.



## 14. Intimité

Le geste d'hygiène intime peut provoquer des irritations et augmenter les risques d'infections, s'il est pratiqué avec des produits agressifs. Rien de tel que des préparations de soin bio au calendula, géranium, bleuet, miel... pour se sentir tout à son aise.

**Le geste malin :** pour celles qui aiment buller dans leur huile de bain, une petite douche en conclusion sera bienvenue.



## 15. Les huiles nourrissières

Vivantes, les huiles végétales apportent à la peau leurs acides gras essentiels qui la nourrissent en profondeur. L'huile d'arnica calme l'embrassement des fibres de soutien, celle de macadamia les protège, l'huile d'Argan répare les marques en profondeur, et l'huile végétale de macadamia restructure. Pour une plus grande efficacité, vous pouvez leur ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de pamplemousse, de romarin et de cyprès qui tonifient, drainent la peau et resserrent les pores.

**Le geste malin :** pour une action plus efficace, conservez-les à l'abri de l'air et de la lumière.

## Nos coups de cœur



## 16. Le savon d'Alep

Élaboré par les Mésopotamiens, ce savon est fabriqué selon un procédé inchangé depuis. À base d'huile d'olive (75%) 1<sup>re</sup> pression à froid (bio) à laquelle on rajoute de l'huile de baies de laurier, il a un effet antiseptique et désinfectant. Il convient bien aux peaux à problèmes ou sèches qu'il nourrit et sur lesquelles il laisse un film doux et protecteur. À utiliser pour tout le corps, y compris les cheveux. **Pièce de 150 g, 5,50 € ([www.savon-bio.fr](http://www.savon-bio.fr))**

## 17. Déo sans alu

La majorité des antisudorifiques utilisent des sels d'aluminium pour réguler la transpiration au niveau des aisselles. Soupçonnés de traverser la peau et d'influencer l'action des hormones œstrogènes, ceux-ci sont interdits dans les déodorants bio au profit d'huiles essentielles antibactériennes et désodorisantes (tea tree bio,

sauge bio, eucalyptus, vigne rouge...). **Déodorant à bille à la mandarine verte et à la sauge, Sanoflore, 10 €.** **Sa fraicheur dure toute la journée et il ne tache pas.**

## 18. Le repos du pied

Des plantes aux propriétés antimycosiques et antibactériennes reconnues, ça existe! Les extraits de pépins de pamplemousse et l'huile de nigelle (cumin noir) complètent l'action décontractante et revigorante des essences de menthe et de romarin. Des soins complets qui pénètrent bien et apportent réconfort et hydratation aux pieds fatigués. **Crème Extra-Douce pour les pieds, Melvita, 12,80 € les 150 ml.**

## 19. Arme anticellulite

Caféine, pamplemousse, guarana, spiruline, prêle, lierre, thé vert... La nature propose un très large choix de plantes que la cosmétique convention-

nelle utilise. Côté bio, les actifs sont boostés par les huiles végétales, ce qui en fait des produits extrêmement intéressants quand ils sont accompagnés d'une bonne hygiène de vie. Une fois par semaine, avant l'application de la crème minceur, n'oubliez pas d'effectuer un gommage pour faciliter la pénétration des actifs. **Huile essentielle minceur au pamplemousse, Sanoflore, 10,90 € les 50 ml.**

## 20. Dans le bain

Douceur et douceur, c'est le refrain du bain bio, sans produits décapants et ces fameux tensioactifs qui font des bulles. Un bain bio est un bain "soin", idéal pour découvrir les pouvoirs des huiles essentielles: géranium ou lavande pour se relaxer, citron ou romarin pour l'énergie. **Gel douche Herbal Body Wash, Kneipp (menthe et eucalyptus, idéal l'hiver), 6,85 € les 200 ml.**