



BEAUTÉ

Conserver une belle peau Une question d'équilibre

La peau est le reflet de l'âme, des émotions, de la santé... Si l'hérédité et le temps imposent leurs traces, l'hygiène de vie et les soins consentis à notre enveloppe corporelle contribuent à son éclat et sa tonicité, en dépit des ans.

Généreuse, la nature offre à profusion un éventail de végétaux aux effets calmants, cicatrisants, raffermissants, pour la peau.

Agressée par l'air, les pollutions, le stress et les années qui passent, la peau subit maintes épreuves préjudiciables à sa fraîcheur. Impossible de faire fi de son patrimoine génétique, comme pour certaines cernes indélégeables, une peau fine qui plisse vite, ou grasse qui s'encrasse. Il n'empêche, les dermatologues s'accordent désormais sur le fait qu'un mode de vie déséquilibré, une alimentation trop sucrée et carencée, un sommeil perturbé ou trop amputé, le tabac ou l'alcool, sont autant de facteurs aggravants. Plus question de se voiler la face : la peau déteste les excès, au même titre que tous les organes corporels. La prévention doit être très précoce, dès la petite enfance. Il ne s'agit pas d'appliquer crèmes ou autres lotions, mais de prendre l'habitude dès le plus jeune âge de croquer des fruits, de savourer des légumes crus

ou peu cuits, et de varier autant que possible les aliments les plus sains – donc bio –, pour offrir à son organisme les nutriments, vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras, polyphénols...

Le pouvoir des plantes

Ce préalable étant posé, il reste que, outre une hygiène de vie attentive, chaque type de peau mérite des soins quotidiens adaptés à sa spécificité. "Le monde végétal sur Terre est là pour notre bien-être, pour que les humains soient beaux et en bonne santé", s'enthousiasme Michèle Cros des Douces Angevines. Passionnée par le pouvoir des plantes sous l'influence du cosmos, cette herboriste concocte des macérâts puissants et régénérants à partir des fleurs de son jardin, et d'autres espèces de contrées plus lointaines. Elle puise

ses recettes dans le savoir ancestral. Généreuse, la nature offre à profusion un éventail de végétaux, de minéraux et même de produits d'animaux comme les laits ou le miel, dont on a su reconnaître les effets calmants, cicatrisants, raffermissants...

Chez Aroma-zone, spécialiste en ingrédients naturels, "nous étudions la riche bibliographie sur les plantes et leurs usages traditionnels, ainsi que les travaux menés en recherche d'innovation et faisons appel à l'expertise de laboratoires pour cerner les propriétés cosmétiques, les compositions précises et les qualités des ingrédients naturels", assure, sur son blog, Anne Vausselin, fondatrice de cette entreprise novatrice. Qu'ils soient issus des forêts tropicales, des montagnes, de la mer, des rivages, de l'agriculture..., la cosmétique écologique les associe avec bon-

À faire soi-même

COUPEROSE*

- HV calophylle inophyle : 40 ml
- HV rose musquée : 40 ml
- HV calendula : 20 ml
- HE lentisque pistachier : 4 gouttes
- HE bois de rose ou camomille : 4 gouttes
- HE hélichryse italienne : 6 gouttes

Mélangez tous les ingrédients et appliquez délicatement matin et soir sur les endroits touchés.



ECZÉMA SEC*

- HV calophylle inophyle : 10 ml
- HV rose musquée : 30 ml
- HE lavande vraie : 0,5 ml
- HE palmarosa : 0,5 ml

3 à 4 applications locales par jour, à adapter selon amélioration.



ECZÉMA SUINTANT**

Mélangez ces trois hydrolats à parties égales :

- HA lavande
- HA sauge
- HA rose

Appliquez matin et soir sur les plaques.

ROUGEURS DIFFUSES*

- HV de son de riz : 250 ml
- HE de ciste : 30 gouttes

Appliquez localement.



DARTES**

- HE géranium
- HV rose musquée
- HV amande douce

Appliquez 2 fois par jour le mélange sur la zone touchée jusqu'à sa disparition.

HE : huile essentielle ; HA : hydrolat ; HV : huile végétale

heur, en refusant de jouer avec leurs pâles copies de synthèse. D'ailleurs, le pouvoir de ces principes actifs naturels n'a rien de comparable avec leur simili.

Puissance des huiles essentielles

"Les huiles essentielles purifient la peau du visage. Contrairement aux désinfectants classiques, elles préservent et même renforcent la flore cutanée, affirme la spécialiste Danielle Festy dans sa bible des huiles essentielles. Ce qui permet à la peau de mieux se défendre contre les agressions et la pollution." Contre l'acné, la hantise des ados, ces huiles issues de la distillation réalisent l'exploit d'être à la fois antiseptiques et assainissantes, cicatrisantes, apaisantes et régulatrices hormonales, *"le tout sans aggraver, ni dessécher : imbattables"*. La vedette revient à l'arbre à thé, suivi de la lavande aspic, le giroflier, le laurier noble... L'huile essentielle de romarin à la verbénone peut même venir à bout d'un psoriasis tenace, celle de palmarosa est efficace contre l'eczéma, les darts, les engelures. Certaines raffermissent les pores, à l'instar du pamplemousse, du santal blanc, du bois de rose ; d'autres réduisent les taches brunes liées au vieillissement, tels le géranium rosat, le céleri, le citron. *"Quelques huiles essentielles peuvent être appliquées pures sur la peau, sur un bouton par exemple, détaille Danielle Festy. Mais dès que les applications se répètent, qu'elles concernent de larges étendues cutanées et que l'épiderme*



Puissantes, les huiles essentielles sont à utiliser avec beaucoup de précaution : sur la peau, elles doivent être mélangées aux huiles végétales.

est très sensible ou irritable, diluer les huiles essentielles dans une huile végétale est indispensable." Rappelons que, très puissantes, les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution, certaines étant interdites aux femmes enceintes et aux enfants.

Richesse des huiles végétales

Douces et nourrissantes, sans aucune contre-indication, les huiles végétales abondent – certaines plus courantes, comme l'olive ou le sésame, d'autres plus rares, et forcément plus chères. À condition de prendre la précaution express de les conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur, car très oxy-

dables, elles sont indispensables à la santé de la peau, et figurent d'ailleurs quasiment toujours dans les formulations des crèmes de soins. Les plus connues et les plus abordables sont plus d'une trentaine, obtenues en majorité par pressage délicat à froid, afin de ne pas altérer leurs richesses en acides gras essentiels bénéfiques, en antioxydants dont les vitamines A et E, et autres composés précieux. Réputées pour leurs vertus, celles d'argousier, de grenade, de rose musquée... sont très recherchées. Selon Danielle Festy, s'il n'en fallait que deux comme support aux huiles essentielles, ce serait les classiques : l'amande douce, idéale pour les bébés et toutes les peaux abîmées, crevassées, à marier avec



ACNÉ**

Mélangez dans un flacon en verre coloré 150 ml de chaque hydrolat suivant :

- HA lavande officinale
- HA camomille romaine
- HA romarin à verbénone
- HA sauge officinale

Appliquez matin et soir sur la peau préalablement lavée avec un savon neutre.



rosat : 1 ml
juée : 4 ml
ouce : 10 ml

outtes de ce
tarte 3 fois par
disparition.



POINTS NOIRS**

- Essence de citron : 0,5 ml
- HE géranium rosat : 0,5 ml
- HE lavande officinale : 0,5 ml
- HV jojoba : 30 ml

Appliquez 1 à 2 fois par jour sur chaque point noir.

TACHES BRUNES**

- HE géranium rosat : 1 ml
- HE céleri : 1 ml
- HE hélichryse italienne : 1 ml
- HE cèdre : 0,5 ml
- HV rose musquée : 60 ml

Appliquez une fois par jour sur les taches pendant 15 jours



PEAU GRASSE**

- HE géranium rosat : 1 goutte
- HE lavande officinale : 1 goutte
- HE de mandarine : 1 goutte

Mélangez à votre dose de crème hydratante de jour.

PEAU SÈCHE**

- HE bois de rose : 2 gouttes
- HV germe de blé : 3 gouttes

Appliquez sur la peau.

PEAU SENSIBLE**

- HE ylang-ylang : 20 gouttes
- HE lavande officinale : 10 gouttes
- HE géranium : 10 gouttes
- HV calendula : 100 ml

Étalez comme une huile de soin.

En vogue, les actifs naturels anti-âge

Acide hyaluronique naturel : très prisé pour ses effets "repulpeurs", cet actif incontournable peut être 100 % d'origine végétale, notamment issu de blé d'origine française fermenté par des levures non-OGM. Il entre désormais dans la composition de nombreux cosmétiques écologiques certifiés.

AHA - Acides de fruits : recherchés pour leur effet "peeling", leur action sur le renouvellement cellulaire et contre les taches, les AHA sont des acides alpha hydroxylés (Alpha Hydroxy Acides), issus du sucre de fruits ou de plantes par extraction. Ces acides glycolique, lactique, malique, citrique et tartrique pénètrent facilement la peau, l'hydratent et stimulent la production de collagène.

Coenzyme Q10 : issu de fermentation de levure, cet actif anti-radicalaire puissant est connu pour protéger la peau du vieillissement prématuré dû au stress oxydatif, notamment en cas d'exposition au soleil.

Phytostérols : présents dans de nombreux végétaux, ils participent au renouvellement du film hydrolipidique. Ils accélèrent la synthèse des phospholipides cutanés et donnent un aspect plus ferme à la peau. Capables de réduire l'inflammation (rougeurs, œdèmes...), ils sont utilisés pour apaiser les peaux réactives ou irritées.

l'huile essentielle de bois de rose ou de lavande officinale ; le macadamia, conseillé aux peaux fragiles en cas de vergetures, gerçures, crevasses, cicatrices, à allier également à la lavande officinale et à l'hélicryse.

Des joyaux pour la peau

Outre la précieuse argan, régénératrice et réparatrice, l'huile de calendula s'avère anti-couperose tout comme celle de calophylle, révélée pour ses propriétés désinfectantes et protectrices, cicatrisantes et stimulante veineuse. Riches en composés anti-rides, les huiles de germe de blé, d'onagre ou de jojoba sont elles aussi incontour-

nables. Tout comme la rose musquée qui excelle par ses pouvoirs régénérants : "Elle est à choisir en priorité en cas de problèmes insolubles, comme les dartes, l'eczéma, les peaux lésées", affirme Danièle Festy. Exceptionnellement riche en composants anti-âge, elle est indiquée contre le vieillissement prématuré. Autre joyau de la cosmétique, l'huile de périlla, issue d'une plante aromatique d'Extrême Orient, est considérée actuellement comme la plus riche en oméga 3 : ses vertus apaisantes, réparatrices et assouplissantes profitent aussi bien aux problèmes cutanés (eczéma, allergies...) qu'aux peaux matures. Cadeaux d'Afrique, d'Asie ou d'Amazonie, les beurres de karité, kpangan, mangue ou de cupuaçu chérissent aussi l'épiderme en le protégeant contre les agressions.

Délicatesse des hydrolats

Les hydrolats, issus de la vapeur d'eau récupérée lors de la distillation des plantes, sont moins concentrés en molécules actives que les huiles essentielles. "Ils sont recommandés dès que la délicatesse est recherchée, ce qui est le cas pour les bains d'yeux ou les soins de peau", précise Danièle Festy. Très fragiles, contenant 98 % d'eau, on peut les utiliser purs, ou dilués avec 50 % d'eau de source, "pour un cosmétique parfait et très économique". En application, l'hydrolat de myrte vert est tonique et anti-peau grasse, celui de rose est anti-rougeur et anti-allergie, celui de

bleuet est tonifiant, calmant et apaise les peaux réactives. Anti-inflammatoire, celui de bambou, riche en silice, stimule aussi la synthèse du collagène, constituant de la peau, et adoucit les peaux sèches et irritées, l'eczéma et les éruptions cutanées. L'hydrolat de patchouli, aux propriétés purifiantes et régénérantes est utile pour apaiser ces types d'affections, ainsi que le psoriasis. Parmi ces trésors végétaux, l'aloë vera possède une place de choix, son jus recelant une foule de composants cicatrisant, repulpant, antiseptique, hydratant, tenseur... Les extraits de plantes notamment de fruits, comme ceux de goji, acérola, framboise, myrtille, pomme..., de thé vert et blanc sont très prisés ; l'extrait de busserole régule la formation de mélanine et contribue aussi à réduire les taches brunes ; en vogue, la centella, plante asiatique plébiscitée des médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique, favorise le renouvellement cellulaire. Riches en anti-oxydants, elle constitue un actif exceptionnel pour lutter contre la formation des radicaux libres. L'extrait de barbe de Jupiter (lichen) participe à la prévention contre l'acné. Dans cette farandole végétale, la capucine et le souci facilitent l'élimination des sécrétions cutanées ; la camomille calme les irritations... L'alchimie de la nature n'a pas fini de nous étonner.

Christine Rivry-Fournier

Quelques huiles végétales anti...

Darte, eczéma : rose musquée, périlla, andiroba
Couperose : calendula, noisette, calophylle
Acné : jojoba, neem
Rougeur : kiwi, grenade, inca inchi
Ride : germe de blé, onagre, abricot, argan, avocat, bourrache, pépin de raisin, rose musquée, coton
Tache brune : rose musquée, lys
Psoriasis : kukui



Contre les boutons d'acné, l'huile essentielle de l'arbre à thé fait son effet.