



Une peau bien  
hydratée et  
débarrassée de tout  
ce qui peut  
l'encombrer laisse  
entrer profondément  
la lumière

LA  
QUÊTE  
DE *l'éclat*

LES 20 GESTES

BIO À ADOPTER



SOINS

### NOS CONSULTANTS



**Christine Charollais**  
directrice  
de recherche  
des laboratoires  
Sanoflore



**Jean-Claude  
Le Joliff**  
cosmétologue et  
professeur associé  
des universités

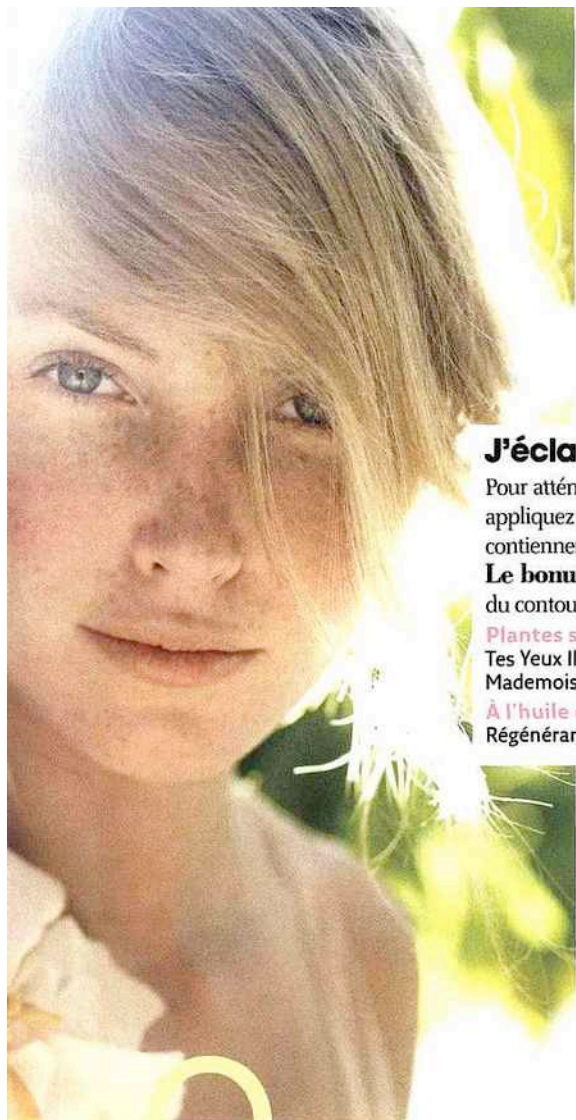
Tournez définitivement le dos à la grisaille de l'hiver et peaufinez l'éclat de votre teint avec des produits certifiés bio ! Gorgés d'actifs 100 % naturels, ils n'ont pas leur pareil pour sublimer votre grain de peau et réveiller une bonne mine. Suivez le guide... *Sylvie Charier*

**L'**éclat de la peau est le résultat d'une alchimie complexe et multi-dimensionnelle. Entrent principalement en jeu : la façon dont la peau réfléchit la lumière, la répartition uniforme de la mélanine dans la peau et enfin le bon fonctionnement de la microcirculation. Tout en sachant que mieux une peau est hydratée et plus elle est débarrassée de tout ce qui peut l'encombrer (cellules mortes, poussières...), plus elle est apte à laisser entrer profondément la lumière et à bien la renvoyer », explique Jean-Claude Le Joliff, cosmétologue. D'où son conseil de privilégier les différents traitements de "surface" pour optimiser ses capacités de réflexion et booster sa luminosité. Ce que la cosmétique bio permet de réaliser avec brio, grâce à ses actifs triés sur le volet, dont l'efficacité prouvée n'a plus rien à envier désormais à celle de la cosmétique dite traditionnelle.

Les traitements  
de surface  
optimisent  
les capacités de  
réflexion de  
la peau

### Respecter l'écosystème de la peau

Plutôt que de multiplier les actifs, les chercheurs en bio optent pour des formules comprenant une sélection stricte d'ingrédients aussi ciblés que performants. « Ceux-ci étant issus de végétaux cultivés sans engrais ni pesticides, nous pouvons garantir que ce mode de culture est un gage de qualité et de sécurité, tant pour les actifs que pour leur impact sur l'environnement », commente Christine Charollais, directrice de recherche de Sanoflore. Quant à leur action spécifique sur la luminosité de la peau, elle ne peut en aucun cas être contestée même si, il faut l'avouer, elle ne fait pas mieux que la cosmétique traditionnelle. Avec toutefois un bonus, qui n'est pas des moindres : l'assurance d'une tolérance optimisée.



6 “ Je prends une douche tiède et je me rince rapidement à l’eau froide en commençant par les pieds et en remontant jusqu’aux épaules pour activer ma circulation. ”



### J'éclaire mon regard

Pour atténuer vos cernes et vos poches et avoir l'air moins fatiguée, appliquez des soins drainants et "anti petits matins chagrins". Ils contiennent des pigments réflecteurs de lumière qui rafraîchissent le regard.

**Le bonus bio :** des formules encore plus douces pour la zone si fragile du contour des yeux.

**Plantes sacrées.** Avec un extrait de guayusa concentré en caféine. Tes Yeux Illuminés, correcteur global anti-âge yeux, Ainy, 15 ml, 34 €. Mademoiselle bio, Beauty Monop, Galeries Lafayette.

**À l'huile de graines de bourrache.** Contour des Yeux Crème Régénérante, Dr Hauschka. 15 ml, 54 €. Boutiques bio.



8 “ Je m’allonge dix minutes avec des compresses fraîches de thé vert sur les yeux pour chasser la fatigue et avoir un regard plus percutant. ”

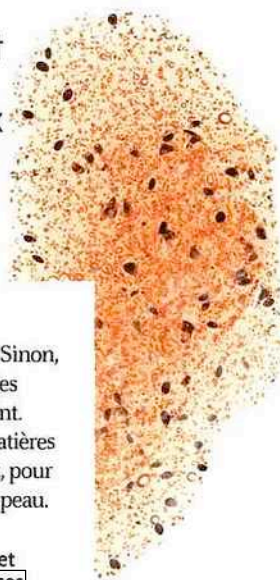
“ Je saute à la corde pendant quelques minutes pour être en pleine forme et me sentir mieux dans mon corps. Et paraître donc plus éclatante ! ”

### J'exfolie mes cellules mortes

Pratiquez un gommage doux une fois par semaine. Sinon, en s'accumulant à la surface de votre peau, les cellules mortes vous font grise mine et vous brouillent le teint.

**Le bonus bio :** les formules bio misent sur des matières premières d'origine végétale, comme la farine de riz, pour dégommer toutes les impuretés sans traumatiser la peau.

• Gommage Visage Délicat Durance aux pétales de roses Centifolia, 75 ml, 19 €. En grands magasins et sur [www.durance.fr](http://www.durance.fr). Lumière Gommage Visage Douces Angevines. 60 g, 19,95 €. Sur [lesdoucesangevines.com](http://lesdoucesangevines.com).



### Bon pour ma peau et pour la planète

Tout ce qu'on retrouve dans les formules cosmétiques bio.

- \* Une majorité d'actifs issus de la culture bio, sans pesticides, sans engrais chimiques, dont le mode d'extraction ou de distillation est non polluant pour l'environnement.
- \* Des formules d'origine naturelle testées sous contrôle dermato, sans huiles issues de la pétrochimie, sans silicone ni paraben.
- \* Des ingrédients 100 % végétaux qui retournent à la terre.
- \* Des pigments naturels et non polluants.
- \* Une démarche écoresponsable typique de tous les produits bio.
- \* Des actifs et des emballages recyclables, peu gourmands d'énergie.