



beauté  
cosmético



# Les huiles de nuit :

Défroissantes, nourrissantes, hydratantes, les huiles de nuit aident la peau perturbée et stressée à se relaxer. On, les applique après le crépuscule pour des petits matins pleins d'éclat et de fraîcheur.

Frédérique Lebel

## un nouveau geste anti-âge

**C**hut ! Encore quelques gorgées de tisane apaisante, et la lumière s'éteindra. Doucement, tout doucement, le sommeil va enfouir les rêves secrets, décriper les muscles, et travailler à réparer les dégâts que la peau a pu subir durant le jour. Programmée pour se défendre lorsque la lumière règne, la peau récupère et se régénère la nuit. Fort heureusement, c'est après le crépuscule que sa perméabilité augmente. La prolifération cellulaire atteint son maximum vers minuit et c'est vers 4 heures du matin que les substances lipophiles et hydrophiles pénètrent le plus rapidement.

### Des soins multi-sensoriels

Parce qu'une sensation de plaisir démultiplie l'efficacité des actifs, et qu'un soin peut être à la fois bienfaisant pour le corps et l'esprit, la polysensorialité est au cœur des formules des nouvelles huiles de nuit. Parfums relaxants, couleurs sereines, textures

câlines participent à calmer les peaux stressées. Et quel soin peut-être plus doux, plus confortable qu'une huile sèche qui pénètre instantanément sans laisser de film gras sur la peau, tout en la gorgeant d'actifs aux propriétés anti-âge et anti-oxydantes ? Appliquées avant de dormir, seules ou sous une crème, elles promettent une peau

reposée et détendue au réveil. Le bon geste : faire chauffer 5 ou 6 gouttes dans la paume de la main, appliquer sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux. Enfin, si ces huiles précieuses peuvent être appliquées en toute saison, les mois « *les plus frais* » de l'année sont sûrement ceux pendant lesquels on préfère des soins « *douce* » aux accents olfactifs relaxants.

### Pas une, mais des huiles

Ces huiles de nuit sont presque toujours une association d'huiles végétales (noisette, amande douce, argan...) et d'huiles essentielles. Les huiles végétales, des corps gras ayant des propriétés nourrissantes, protectrices assouplissantes et régénérantes, servent de base à l'incorporation des hui-



## Bon repos = jolie peau

Toutes les femmes ont constaté l'influence d'un mauvais sommeil sur l'état de leur peau. Traits tirés, marqués, peau fatiguée et bouffie sont les caractéristiques majoritairement citées, en plus des poches et des cernes sous les yeux. En cas de manque de sommeil, l'activité cutanée nocturne, parfaitement déterminée et synchronisée, peut être déséquilibrée. Fatigue, surmenage, stress entraînent une tension musculaire sous-jacente et une crispation de l'enveloppe cutanée au réveil.

les essentielles, insolubles dans l'eau. Les huiles essentielles sont le résultat de l'extraction de l'essence contenue dans les différents organes des plantes aromatiques et sont un puissant concentré d'actifs. Chacune d'entre elles, qu'elle soit végétale ou essentielle, possède des propriétés bien particulières.

### Parmi les huiles essentielles :

- ▶ L'HE de rose est cicatrisante et anti-couperose.
- ▶ L'HE de palmarosa hydrate et stimule le renouvellement cellulaire.
- ▶ L'HE de romarin: antiseptique, anti-inflammatoire et antioxydant.
- ▶ L'HE de manuka favorise la multiplication cellulaire.

- ▶ L'HE de ciste méditerranéen est reconnue pour ses propriétés cicatrisantes.
- ▶ L'HE d'amarante tropicale, vénérée comme graine miraculeuse par les Aztèques et les Incas contient plus de 60 % d'omégas, particulièrement adaptés aux peaux dévitalisées.
- ▶ La haute teneur en tocophérols de l'huile essentielle de papyrus lui confère une protection naturelle contre les radicaux libres.
- ▶ L'HE de Limnanthe désaltère efficacement la peau.

### Quelques huiles vierges bénéfiques pour prendre soin de votre peau :

- ▶ L'huile de sésame nourrit et protège. Le jojoba hydrate, apaise et régénère.

## À chacune son huile

- ▶▶▶ Vous avez la peau sèche : privilégiez un produit contenant de l'huile de noisette, qui nourrit et prévient la déshydratation.
- ▶▶▶ Votre peau semble « fatiguée » et manque d'éclat : optez pour de l'huile de rose musquée.
- ▶▶▶ Vous n'avez plus 20 ans... l'huile d'argan antioxydante et l'huile d'onagre, sont vos alliées.

- ▶ Riche en oméga 6 et 9, ainsi qu'en vitamine A, l'huile végétale de noyau d'abricot contient plus d'acides insaturés que toute autre huile végétale. Elle nourrit, hydrate et revitalise.
- ▶ Très riche en acide oléique et caroténoïdes, l'huile végétale d'avocat hydrate et protège les couches supérieures de la peau.
- ▶ L'huile végétale de son de riz se distingue des autres huiles par la présence de gamma-oryzanol, à la fois super antioxydant et puissant stimulant de la synthèse des lipides épidermiques.
- ▶ L'huile végétale de carthame, riche en oméga 6 et 9, pénètre très facilement dans la peau. ■



**1. Vinosource Huile de Nuit Nourrissante et Polyphénol C15 Huile de Nuit Détox Caudalie :** 100 % végétales, sans colorant ni conservateur, ni dérivés d'hydrocarbures (vaseline, silicone, huiles minérales...) 26 et 29 € les 30 ml.



**2. Essence de Nuit Decléor :** une association d'huiles végétales rares et d'huiles essentielles précieuses. 120 € la cure de 30 jours (3 flacons).



**3. Huile de Nuit Active Serum 7 Boots :** 9 huiles dont l'huile aux extraits de cellules souches de Framboise. 29,90 € les 30 ml.



**4. Essence Merveilleuse Sanoflore :** avec des huiles essentielles de pélagonium et de mélisse bio. 34 € les 30 ml.



**5. Néoviol Magistral Elixir Vichy :** une huile nutritive anti-âge permettant 3 méthodes d'utilisation: sérum, baume ou masque. 35 € les 30 ml.



**6. Magnifica Douces Angevines :** un mariage de 38 plantes dont les principales sont la rose musquée, la rose de Damas, le néroli et la myrrhe. 73 € les 15 ml.