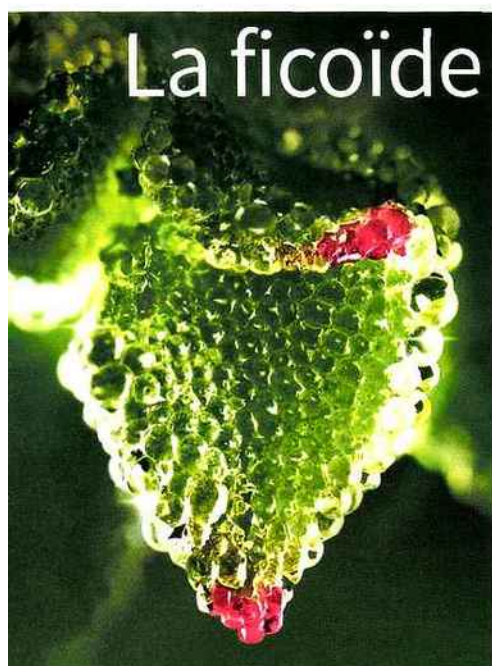




PRENDRE SOIN DE SOI

AU NATUREL

DES IDÉES À PIOCHER DANS LA NATURE ET À UTILISER AU QUOTIDIEN.



La ficoïde a du génie

Ne vous fiez pas à son nom : la ficoïde glaciale est née en Afrique. Également appelée « à cristaux » – parce qu'au plus fort de la canicule, elle produit des cristaux qui lui servent de réservoirs – elle s'est ensuite développée sur le pourtour méditerranéen, et on en trouve même en France. Le secret de son adaptation à tous les climats ? Son patrimoine génétique. Les plantes ne possèdent en moyenne que deux séries de chromosomes ; la ficoïde, elle, en a 128. Les scientifiques en ont conclu qu'elle n'a pas fini d'évoluer.

Si, dans la pharmacopée traditionnelle, la ficoïde a toujours été utilisée pour ses propriétés diurétiques et dermatologiques (elle

apaise brûlures et démangeaisons), elle a fait son apparition il y a une dizaine d'années dans la cosmétique anti-âge. Ce sont les laboratoires Yves Rocher qui, en 2006, ont découvert ses vertus exceptionnelles et élaboré des soins à partir de ses actifs. Bourrée de sels minéraux (magnésium), d'acides de fruits et d'acides aminés, la ficoïde contient également des flavonoïdes aux puissants pouvoirs antioxydants. Si on aime les saveurs acidulées, on peut aussi la savourer crue, en salade.

POUR FAIRE POUSSER DE LA FICOÏDE :

www.fermedesaintemarthe.com

EN SOIN ANTI-ÂGE : Sérums Ultra Repulpant, Yves Rocher, 30 ml, 31 €.

EN SOIN MINCEUR : Complexe Cryominceur à la chiste marine et à la ficoïde glaciale, Phytoalga, 250 ml, 33,76 €.

DES PIERRES SI PRÉCIEUSES

Du cristal pour se dynamiser, une pierre de lune pour apaiser le stress, de l'ambre pour atténuer les irritations de la peau ou du jade pour aider à la purification et à l'élimination des déchets dans le corps... À chaque pierre sa vertu. Martine Pelloux pratique la lithothérapie depuis plus de trente ans. Elle fait part de son savoir et de ses conseils dans un livre passionnant, *Pierres de bien-être* (Hachette, 2015).

Du rhassoul pour réveiller vos cheveux

Pour booster les chevelures ternes et plates, rien de mieux qu'un shampoing au rhassoul agrémenté d'huile de jojoba, qui a le pouvoir de rééquilibrer les cheveux gras et de redonner de la vitalité aux cheveux secs. **LA RECETTE :** Mélangez trois cuillères à soupe de rhassoul en poudre à de l'eau de source tiède, de manière à obtenir une pâte un peu épaisse. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile de jojoba. Répartissez, en massant, sur l'ensemble de la chevelure et du cuir chevelu. Laissez agir un quart d'heure, puis rincez longuement à l'eau tiède.



LE TEFF, LA GRAINE À LA MODE

Originaire d'Éthiopie où on le consomme sous forme de crêpe ou de bière, le teff (ou sorgho nain) est le nouveau quinoa. Aux États-Unis et depuis peu en France, il fait fureur dans les régimes no gluten, mais aussi dans les régimes tout court, puisque l'une de ses propriétés est de ralentir la montée du taux de sucre dans le sang. Ses petites graines contiennent en outre une forte teneur en calcium, fer et protéines – idéal pour les sportifs de haut niveau. En graines, il se mange en salade. Sous forme de farine, on peut l'utiliser en pâtisserie ou pour la fabrication du pain.

Les huiles, vos assistants minceur

Le parfum des huiles essentielles naturelles de cèdre, cyprès, citron bio... réveille en vous l'envie de prendre soin de votre corps. L'énergie de cette huile et du massage raffermi votre peau. Mincir s'inscrit dans la régularité, dans une prise de conscience globale de soi et l'Huile de Massage Minceur va vous y aider. Le complexe de trois huiles végétales (noyau d'abricot, jojoba et germe de blé associé à des extraits de feuille de bouleau, de romarin, de qualité bio, et de racine de petit houx) va modifier l'aspect de votre peau. Votre corps est en situation de régénération, favorisant les échanges et les fonctions d'élimination.



VOS ONGLES SONT VERNIS !

On le sait : les solvants contenus dans les vernis traditionnels finissent par abîmer les ongles. Dès lors se pose un choix cornélien : avec ou sans vernis ? De plus en plus de fabricants proposent une troisième voie : des produits naturels, c'est-à-dire non toxiques car ils ne contiennent ni toluène ni formaldéhyde, mais une majorité (85 %) d'ingrédients naturels dont certains permettraient de « détoxifier » les ongles.

NOTRE SÉLECTION :

Scotch Naturals (14 € sur www.bazar-bio.fr), Boho Cosmetics (5,95 € sur www.bohocosmetics.com) et Kure Bazaar (16 € sur www.kurebazaar.com)



LES ASTUCES DE MARIE

- **POUR DES DENTS BLANCHES, UNE HALEINE FRAÎCHE ET DES MAINS DOUCES :** Faites un bain de bouche quotidien à partir d'une cuillère à café de bicarbonate de soude diluée dans un verre d'eau tiédie. Profitez-en pour frotter vos mains avec le fond du verre. D'autres astuces dans *Le Bicarbonate*, de Martina Krčmar (Grancher, 2015).
- **POUR DES PIEDS PARFAITS :** Frottez-les avec une pierre ponce, puis avec la pulpe d'un demi-citron, avant de les enduire d'huile d'avocat. Ils seront lisses et doux.
- **POUR UN TEINT HÂLÉ :** Faites infuser jusqu'à ce qu'il soit bien foncé, deux cuillères de thé noir. Puis, à l'aide d'un coton imbibé du thé refroidi, badigeonnez votre visage.