



le féminin qui fait du bien SEPTEMBRE 2017 - N°501 - 1,90 €

santé

magazine

VU À LA TÉLÉ

1,90 € AU LIEU DE 2,90 €
PRIX D'ÉTÉ!

+
LE CAHIER NUTRITION 27 PAGES

SANTÉ, FORME, ESTHÉTIQUE...

LES BOUCLIERS ANTI-ÂGE

Les ordonnances de nos spécialistes pour rester jeune et en bonne santé

L'hypersexualité est-elle une maladie ?

SCIATIQUE
Comment la guérir

HERNIE HIATALE, quels traitements ?

10 façons d'avoir LA NIAQUE

CHECK-UP de rentrée
Quels examens, à quel âge ?

LES TENDANCES BEAUTÉ À PETITS PRIX

SANTÉ NATURELLE
Ménopause
L'hypnose efficace contre les bouffées de chaleur

Une taille en moins

BIEN DANS MON VENTRE!

Dégonfler et destocker facilement

14 JOURS DE MENUS MINCEUR & ANTI-BALLONNEMENTS

M 05665 - 501 - F: 1,90 € - RD santemagazine.fr



Beauté

DOSSIER

Nos experts



Mathilde Bijaoui
parfumeur



Olivier Lebrun
coiffeur



Mélinna Noël
maquilleuse



Dr Nadine Pomarède
dermatologue



Jannick Thiroux
cosméticien



Nouvelles galéniques, gestes inédits, trouvailles technologiques : les meilleures innovations cosmétiques sont enfin accessibles à tous ! Petit tour d'horizon des hits de la rentrée.

Aurélia Hermange

Spécial rentrée

LES TENDANCES BEAUTÉ À PETITS PRIX !



LE GOMMAGE DU CUIR CHEVELU

Et si le cuir chevelu était le nouvel eldorado des soins capillaires ? C'est là où naît le cheveu et là où se jouent sa chute, sa densité et son état selon qu'il est suffisamment, trop, ou pas assez baigné de sébum. En exfoliant le cuir chevelu, on l'assainit pour permettre aux fibres de se développer sereinement, on calme les démangeaisons en nettoyant les résidus de shampooing ou de produits coiffants, on régule les pellicules et on relance la circulation sanguine, garante d'une pousse harmonieuse. « Mais attention, prévient Olivier Lebrun, coiffeur, la peau du cuir chevelu est aussi fragile que celle du visage. On choisit donc un gommage doux. On l'applique raie par raie avant de masser doucement à l'aide de la pulpe des doigts et de rincer soigneusement. »



Mon shopping petits prix

- **Régénérant.** Huiles d'argan, d'argousier et calendula pour purifier et adoucir d'un seul geste. Gommage du cuir chevelu à l'argousier, Natura Siberica, 7 € les 200 ml. Chez Monoprix (1).
- **High-tech.** En accélérant le renouvellement de la peau du cuir chevelu, ce gommage le tonifie et le revitalise. Gommage cuir chevelu Scalp Renew, Nioxin, 12,30 € les 75 ml. Dans les salons partenaires (2).
- **Assainissant.** Une minute pour débarrasser le cuir chevelu de ses impuretés et permettre aux soins d'agir en profondeur. Gommage Purifiant Elseve PhytoClear, L'Oréal Paris, 5,50 € les 150 ml. En grandes surfaces (3).

LE MASQUE EN TISSU

Inspiré des rituels de beauté des Coréennes, toujours à la pointe de l'innovation cosmétique, ce masque à usage unique, généralement en

fibre de coton, s'utilise une à deux fois par semaine pour hydrater, repulper, illuminer ou raffermir en une vingtaine de minutes. Prédéveloppé et facile à appliquer, il épouse parfaitement les contours du visage, s'oublie sitôt en place et s'enlève par simple décollement, sans laisser de résidu. « Gorgé d'un sérum ultra-concentré, il apporte à la peau l'équivalent d'une semaine de soin grâce à un film occlusif qui retient les actifs au sein des fibres pour les rendre plus disponibles », explique Nadine Pomarède, dermatologue.



Mon shopping petits prix

- **Réconfortant.** Avec sa forte concentration en aloe vera, ce soin en masque apaise et répare la peau en 15 minutes chrono. SOS Masqu'Ampoule Hyaluron, Han Nari 4,90 €. Chez Monoprix (1).
- **Défatigant.** Grâce à son dosage en vitamine C, ce masque booste l'éclat et défroisse les traits. Masque Visage Ideal-Fresh Teint Eclat, Loua, 3,90 €. En grandes surfaces (2).
- **Bouclier.** Enrichi en grenade antioxydante, ce masque est parfait pour nourrir et aider la peau à se protéger du stress oxydatif. Masque tissu Spa Argile Rouge, Montagne Jeunesse, 1,99 €. En grandes surfaces (3).

LE ROUGE À LÈVRES OMBRÉ

Après le "ombré hair" – qui est une coloration fondue avec des racines foncées et des longueurs et des pointes de plus en plus claires –, voici le rouge à lèvres ombré, pour créer d'un seul geste un dégradé de différentes teintes sur la bouche. « Idéal pour souligner le bombé des lèvres grâce à un effet trompe-l'œil, le produit ne convient pas aux lèvres très minces », prévient Mélinda Noël. En revanche, effet pulpeux garanti pour les autres, surtout si on prend le temps de tracer le contour des lèvres au crayon en amont, pour empêcher la couleur de filer.

Mon shopping petits prix

- **Tricolore.** Une application facile et homogène de couleurs vibrantes et une texture crémeuse à l'extrait de litchi antioxydant. Ombré Lipstick, Artdéco, 18,50 €. Sur www.artdeco-cosmetic.fr (1).
- **Deux en un.** Un rouge + un contour dans un seul raisin en forme de goutte pour définir la forme des lèvres et les colorer en donnant du volume. They're real ! Double the Lip, Benefit, 22 €. Chez Sephora (2).
- **Glamour.** Ce duo crayon et rouge à lèvres dessine et donne un effet volume aux lèvres en un clin d'œil. Duo crayon et rouge à lèvres Contour & Color, Sephora, 12,95 € (3).



L'HUILE DE DOUCHE

Plébiscitée par les peaux sèches, l'huile de douche nettoie sans décaper grâce à une base lavante mêlant eau et tensio-actifs, associée à une grande proportion d'huiles (entre 5 et 20 %) et de glycérine. « Cette galénique confortable et relipidante peut aussi être formulée en dosant les agents moussants *a minima* pour le bien-être des peaux sensibles ou atopiques », précise Jannick Thiroux. Seuls bémols : attention aux chutes, « car l'huile rend le sol de la douche glissant », précise Nadine Pomarède. Et à votre rasoir, car la texture collante adhère aux lames et les é mousse vite. »



Mon shopping petits prix

- **Apaisante.** Une formule au pH neutre, enrichie en oméga-8 pour ne pas agresser la peau. Huile de douche Atopiance, Mixa, 5,80 € les 750 ml. En grandes surfaces (1).
- **Douceur extrême.** Enrichie en perles d'huile, la formule fond sur la peau. Douche Soins Crème Perles d'Huile, Nivea, 4,40 € les 500 ml. En grandes surfaces (2).
- **Sensorielle.** Soyeuse et riche en glycérine végétale et en extrait de noix de coco pour nettoyer en douceur et nourrir délicatement. Huile de douche sensuelle noix de coco, Yves Rocher, 3,95 € les 200 ml. Magasins de la marque (3).



Des produits pointus à des prix attrayants

UNE COLOGNE STYLEE

300 ans et toujours dans l'air du temps, sans cesse revisitée par les parfumeurs, l'eau de Cologne a plus d'un tour dans son flacon. Appliquée en frictions juste après la douche, elle garantit fraîcheur et bien-être grâce à une composition riche en notes vivifiantes. « Une ou deux pulvérisations suffisent pour tonifier et parfumer tout le corps, mais attention au soleil, prévient Mathilde Bijaoui, parfumeur. Car la Cologne est généralement fortement dosée en alcool et les hespéridés sont photosensibilisants ! » Et si son sillage s'évapore en 3 heures environ, on peut en aromatiser l'eau du bain ou la vaporiser sur les draps pour un lit tout frais et de beaux rêves assurés.



Mon shopping petits prix

❖ **Délicate.** La fraîcheur d'une Cologne et la sensualité de la Rose centifolia pour un sillage à la fois tendre et pur. Eveil à l'Aube, Bien-Être, 17 € les 100 ml. En grandes surfaces (1).

❖ **Solaire.** Des accents toniques d'agrumes associés à des notes ambrées pour une senteur revitalisante. Eau de Cologne Pétale de Néroli, Mont St Michel, 6,15 € les 75 ml. En grandes surfaces (2).

❖ **Gourmande.** La légèreté de l'osmanthus et la douceur de l'abricot au service d'une eau douce. Pure Cologne Abricot & Osmanthus, Laurence Dumont, 5,25 € les 250 ml. En grandes surfaces (3).

LA COLORATION QUI PRÉSERVE LA FIBRE

Trois options pour teinter sans abîmer !

❖ **La coloration végétale**, qui se base sur un mélange de pigments naturels issus de plantes tinctoriales comme le café, le curcuma, le thé ou le henné. Elle ne pénètre pas la fibre, mais gaine le cheveu et comble les brèches tout en laissant apparaître la couleur d'origine qu'elle rend plus brillante.

❖ **Les kits sans ammoniac** enrichis en huiles de soin végétales qui se posent en trois étapes : sérum protecteur, crème colorante puis soin de nutrition profonde.

❖ **Et ceux inspirés de la technologie Plex**, capables de reconstituer les liaisons capillaires rompues par les agents chimiques utilisés lors d'une décoloration. En protégeant le cheveu durant toute l'opération, cette technologie permet une coloration sans risque. « Mais n'est pas pour autant un blanc-seing pour décolorer trop et trop vite », comme tient à le rappeler Olivier Lebrun, qui préfère soigner en amont et reconstruire en douceur.

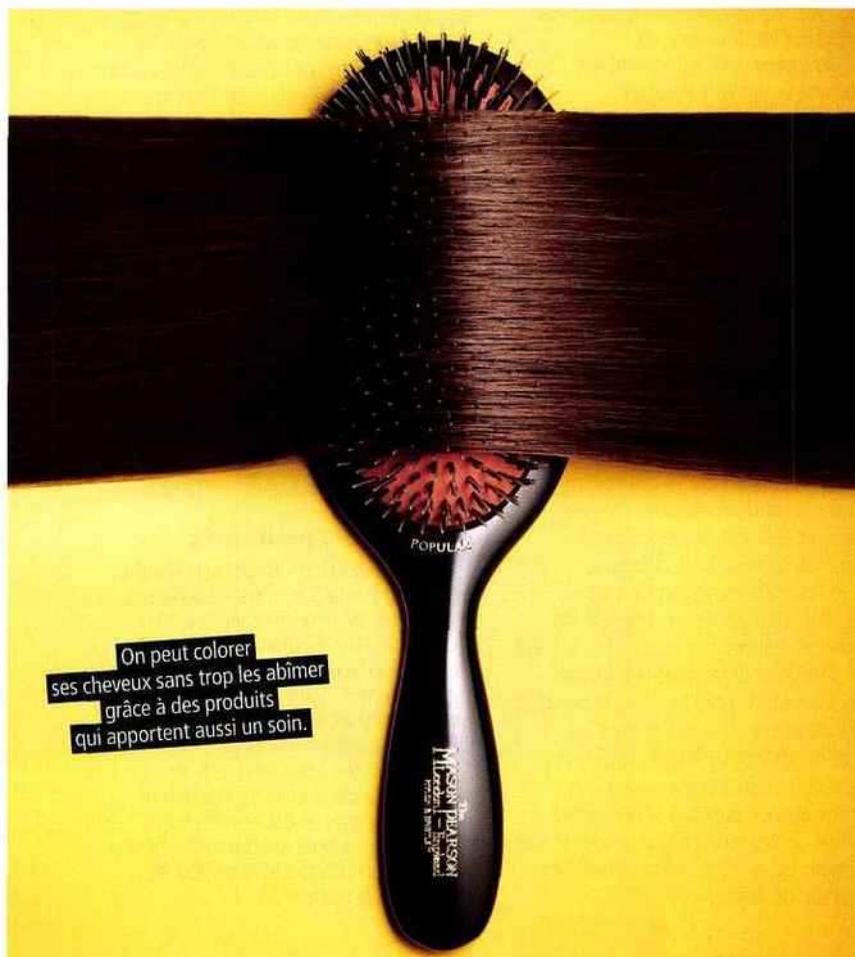


Mon shopping petits prix

❖ **Anti-casse.** Une solution innovante qui agit comme un bouclier pour protéger les liaisons capillaires pendant le processus de coloration. Pro Color à l'Omegaplex, Schwarzkopf, 10,30 €. En grandes surfaces (1).

❖ **Naturelle.** Un kit qui couvre 100 % des cheveux blancs grâce à une formule efficace et respectueuse de la fibre. Coloration végétale à l'huile d'argan, Korres, 15,90 €. Sur korres.fr, chez Monoprix et en pharmacies (2).

❖ **Haute protection.** Une coloration qui préserve les cheveux et le cuir chevelu à chaque étape de l'application. Color&Care Nude, Eugène Color 3 nuances proposées 6,80 €. En grandes surfaces (3).



On peut colorer ses cheveux sans trop les abîmer grâce à des produits qui apportent aussi un soin.



LE SOIN CHEVEUX TOUT-EN-UN

Véritables couteaux suisses capillaires, ces soins très ambitieux revendiquent chacun pas moins de 10 bénéfices, et tiennent leurs promesses... « à condition d'avoir des cheveux en bonne santé », prévient Olivier Lebrun. Si c'est le cas, force est de reconnaître qu'ils réparent, illuminent, disciplinent, protègent, démêlent, texturisent, assouplissent, fixent, évitent les fourches et accélèrent le séchage. Le tout grâce à des formules complexes combinant huiles végétales nutritives, kératine, acides aminés, vitamine E, panthénol et filtres UV.



Mon shopping petits prix

- **Geste studio.** Un spray à pulvériser des racines aux pointes, sur cheveux secs ou humides, à tout moment de la journée. Soin 10 en 1 Perfecteur Total, Franck Provost, 6,30 € les 200 ml. En grandes surfaces (1).
- **Sans rinçage.** Un baume léger qui protège, nourrit et fait briller d'un seul pschitt. Masque en Spray sans rinçage,

Revlon Professional, 17,10 € les 150 ml. En grandes surfaces (2).

◦ **Embaumé.** Tous les talents, un parfum encapsulé conçu pour libérer son sillage toute la journée en plus. Talent 10, Schwarzkopf Professional, 29,50 € les 150 ml. Dans les salons agréés (3).

LE MASCARA SUR-MESURE

Le cycle de vie du cil est plus rapide que celui du cheveu (3 semaines environ) et comme il n'est implanté qu'à deux millimètres sous la paupière, il peut vite tomber s'il est malmené. De plus, sa fonction barrière l'expose aux agressions extérieures (UV, eau, frottements répétés) qui, à la longue, le fragilisent. C'est pourquoi les nouvelles générations de mascaras intègrent des actifs de soin (peptides vitaminés, provitamine B5...) et sont également conçues pour pouvoir être travaillées et retravaillées à volonté. « Idéal pour les débutantes car les textures qui cartonnent le cil ne laissent pas le droit à l'erreur », approuve Melinda Noël, maquilleuse.



Mon shopping petits prix

- **Soignant.** En plus d'allonger et de donner du volume, ce tube contient des extraits de rose noire et du beurre de karité. Mascara Lash Hero, The Body Shop, 15,50 €. Magasins de la marque (1).
- **Modulable.** Ré-applicable jusqu'à la perfection, sa formule onctueuse, enrichie en cires enrobantes, gaine parfaitement les cils. Mascara Adjustable Volume, Bourjois, 15,90 €. En grandes surfaces (2).
- **Multifonction.** Densité et longueur, le soin en plus, grâce une formule enrichie en provitamines B. Mascara Be Infini, Beautélive, 6,95 € sur www.gouiran-beaute.com (3).

LE PARFUM SOLIDE

La concrète ne date pas d'hier : les Egyptiens utilisaient déjà ce cocktail d'huiles végétales et de parfum doté d'une excellente tenue, moins cher qu'un parfum liquide et généralement



Des routines de beauté et de soin différentes et innovantes

conditionné dans un petit boîtier facile à glisser dans son sac à main. « Ce baume odorant s'applique par effleurements sur tous les points chauds à parfumer, explique Mathilde Bijaoui. Derrière les oreilles, dans le creux de la nuque, à l'intérieur des coudes... La fragrance est alors exaltée par la chaleur corporelle et diffuse son sillage tout au long de la journée. Sans alcool, elle est idéale l'été mais il faut veiller à ne pas la laisser exposée au soleil pour éviter qu'elle ne retourne à son état liquide...



Mon shopping petits prix

● **Sensuelle.** Huiles de tiaré, petit-grain et fleur d'oranger pour un voyage olfactif conditionné dans un packaging écologique. Soft Perfume, Sabe Masson, 22 € les 5 g. Sur www.sabemasson.com (1).

● **Légère.** Composée d'essences botaniques et formulée sans alcool ni paraben, l'alliance de la délicatesse et de l'authenticité. Concrète de parfum, Mon Petit Paradis, 7,99 € les 5 g. Chez Monoprix (2).

● **Opulente.** Un absolu de fleurs de violette au sillage sucré et puissant rafraîchi de notes d'herbe coupée. Parfum solide, Lush, 15,95 € les 10 g. Chez Lush (3).

LA BRUME VISAGE ANTI-ÂGE

Inspiré du fameux *layering* qui consiste à accumuler les gestes et les galéniques pour un résultat peau parfaite, la brume de soin allie légèreté et efficacité. Gorgées d'actifs hydratants et anti-âge (acide hyaluronique, antioxydants, minéraux, extraits végétaux...), matifiants (mica, kaolin, argiles) et enrichies de filtres UV, ses fines particules se pulvérisent le matin, en dernière étape du rituel de soin, pour fixer les pigments du maquillage et déposer un voile de protection sur la peau. « Certaines sont si riches en ingrédients bienfaits qu'elles peuvent

même remplacer un sérum ou un soin de jour », explique Nadine Pomarède. Cette fine vaporisation permet de bien ouvrir les canaux hydriques et d'optimiser l'effet du soin. Un geste rapide et rafraîchissant, garanti sans surcharge.



Mon shopping petits prix

● **Reputante.** Hautement concentrée en sel d'acide hyaluronique pour attirer et retenir l'eau et redonner à la peau un aspect rebondi. Brume d'eau anti-âge au sel d'acide hyaluronique, Evoluderm, 6 € les 150 ml. En parapharmacies (1).

● **Protectrice.** Une alliance de grenade antioxydante, de glycérine hydratante et de filtres UV dans une texture aussi légère que l'air. Brume Hydrabomb Protect, Garnier, 8,90 € les 50 ml. En grandes surfaces (2).

● **Bio.** Multifonction, elle agit en 3 temps pour hydrater, tonifier et apaiser les peaux sensibles. Brume-Sérum hydratante visage Danse de la pluie ! Pulpe de vie, 8 € les 125 ml. En grandes surfaces (3).

À faire au retour des vacances

Les ordonnances beauté du Dr Nadine Pomarède, dermatologue.

1 Exfolier. Pour empêcher la réapparition des imperfections, gomez la peau qui s'est épaissie sous le soleil pour se protéger des UV. Les pores risquent d'être obstrués par cet excès de couche cornée, et les comédons et les boutons de proliférer... Dès les premières semaines de la rentrée, optez pour une crème aux AHA (acides de fruits) qui gomme en douceur les couches superficielles de la peau et évite l'inflammation des microkystes.

2 Huiler. Pour restaurer la fibre capillaire mise à mal par le chlore, le

sel, les UV et l'humidité estivale, offrez-lui des bains d'huile pour combler les brèches et des soins réparateurs riches en acides aminés et en céramides pour reconstituer le ciment intercellulaire. Parallèlement, entamez une cure d'aliments riches en vitamine B (lentilles, fruits secs...) et saupoudrez vos salades avec des germes de blé.

3 Uniformiser. Le soleil a pu provoquer l'apparition de taches pigmentaires : à la rentrée, optez pour un sérum anti-taches ou riche en vitamine C, à appliquer sous votre soin de jour, et

consultez votre dermatologue car l'automne est la saison idéale pour s'en débarrasser. S'il s'agit de taches irrégulières en nappes (type mélasma) : préparation dépigmentante et peelings au programme. S'il s'agit de taches solaires, le laser les éliminera lorsque vous aurez débronzé.

4 Vérifier ses grains de beauté. Il arrive qu'ils changent d'apparence au soleil : méfiance si ses deux moitiés ne sont pas identiques et si l'une d'elles est plus épaisse, si ses bords sont devenus irréguliers, que sa couleur s'est dégradée ou qu'il a

beaucoup grossi. Un de ces points vous concerne ? Direction le dermatologue...

5 Soigner son cuir chevelu. La sécheresse cutanée s'accroît sous les effets des UV, notamment sur le cuir chevelu, directement exposé. Résultat, il peut avoir tendance à peler et à produire des pellicules sèches. Pour y remédier, troquez votre shampooing contre une version apaisante et réhydratante, et exfoliez une fois par semaine avec un gommage spécial cuir chevelu pour le débarrasser des peaux mortes et des résidus qui l'encombrent.