

GRATUIT  
en magasin  
bio

# Bioinfo

Magazine belge du mieux-vivre

N° 110

juin 2011

Cadeaux !

- 40 paniers de légumes et fruits bio de chez Julienne
- Des fards à paupières Terrabio



## DOSSIER LES AGRICULTURES QUI VOIENT PLUS LOIN QUE LE BIO

ET AUSSI  
Des festivals  
**100% durables !**  
L'alimentation  
**anti-fatigue**  
Précieux **Q10**  
**Gaz de schiste,**  
sommés-nous  
en danger ?

Mensuel — 14<sup>e</sup> année — 10 numéros par an (ne paraît pas en janvier et en août)

# Préparer sa peau au soleil

L'été sera chaud ! On l'espère... Quoi qu'il en soit, notre peau a soif de vitamine D après des mois d'abstinence... Les rayons du soleil vont lui faire le plus grand bien, pour autant que l'on soit bien préparé à l'exposition et que celle-ci reste modérée. Il est assez simple de bien préparer sa peau au soleil avec quelques soins naturels... Un petit programme en 4 temps pour s'assurer une peau de déesse égyptienne ?



L'Uruçum : un fruit gorgé de β-carotène.

## Geste n° 1 Gommer et exfolier

La peau sera plus sereine face au soleil si elle a été préalablement « poncée », c'est-à-dire débarrassée de ses cellules mortes. Le but de l'exfoliation des couches superficielles de la peau est de faciliter l'ascension de cellules plus jeunes et plus vives. Celles-ci donnent à la peau un aspect plus soyeux et surtout un éclat certain. Une peau bien exfoliée bronzerait également de façon plus harmonieuse. Le gommage du corps consiste à masser la peau en insistant sur les aspérités avec un cosmétique contenant des grains d'exfoliation. Ceux-ci ne doivent pas être trop gros pour garantir une exfoliation homogène. On trouve de tout dans les gommages : du sel, du sable, des graines de sésame ou de la poudre d'amande ou de riz... Sachons choisir les gommages les plus naturels, et surtout privilégier les émulsions au pH légèrement acide qui favorisent l'exfoliation naturelle. C'est le cas par exemple des gommages à base d'acides de fruits, d'écorces d'agrumes ou de sucre de canne. Une recette à tester sous la douche : mélanger 100 gr. de sucre roux à 100 gr. de fromage blanc et ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'argan ou d'olive. Massez longuement en mouvements circulaires avant de rincer à l'eau tiède. Oui, on en mangerait !! Si les notes sucrées ne vous plaisent pas, ajoutez simplement de la poudre d'amande en quantité suffisante dans une petite tasse d'huile

d'argan : plus doux mais très efficace également.

Pratiquez deux gommages du corps par semaine 15 jours avant le début de vos expositions au soleil. Hydratez toujours la peau après le gommage avec une huile hydratante type jojoba ou votre lait pour le corps préféré.

### Mes conseils CONSO

- Une main experte en vaut deux... Si votre bourse le permet, prenez rendez-vous pour un gommage complet avec le délicieux « Thé à la menthe » de la marque A World of Oils, au spa de l'hôtel Radisson Balmoral à Spa, ou au Zen Center à Mons.
- THEMIS gommage corps extra doux aux microparticules de café, 13€ le tube de 200 ml, en magasins bio.

## Geste n° 2 Boire beaucoup d'eau

Pour parer aux agressions du soleil, la peau se doit d'être parfaitement hydratée. Se tartiner de crème ne suffit pas, car la peau est imperméable à l'eau. Alors il faut boire, et boire encore. De l'eau minérale à profusion... Si vous trouvez l'eau ennuyeuse, ajoutez-y du jus de citron, du thé ou une touche de sirop. On sait tous qu'il faut boire 1,5 litre d'eau par jour, mais peu d'entre nous y arrivent. Le défi vous semble

insurmontable ? Alors foncez sur la laitue, les concombres et le fenouil qui sont des aliments efficaces pour hydrater le corps.

## Geste n° 3 Aller chercher les vitamines là où elles sont !

Le rayonnement solaire agresse la peau. Celle-ci a donc besoin de toutes ses ressources pour parer à l'attaque des UV-A qui provoquent l'oxydation des cellules, et des UV-B qui brûlent la peau. On peut judicieusement compléter son alimentation avant le départ en vacances. Les vitamines à privilégier sont la C et la E, de très bons antioxydants qui agissent en synergie. Et bien sûr le β-carotène (provitamine A) qui diminue le stress oxydatif et colore

**Pour une peau parfaitement hydratée, se tartiner de crème ne suffit pas... Alors il faut boire, et boire encore...**

joliment la peau. Le cocktail santé pour les avoir toutes d'un coup ? Carottes, tomates, persil, épinards, brocolis, citrons, oranges et abricots. Pas le temps ? On peut avoir recours à de bons compléments alimentaires à base d'huiles végétales (germe de blé, carotte, rose musquée...) qui apportent également à la peau des acides gras essentiels très importants pour son taux d'hydratation.

### Mon conseil CONSO

- BRONZ'oral 1, de Phyt's, 26€ pour 80 capsules. 3 capsules par jour, 15 jours avant l'exposition et pendant celle-ci.
- La marque Guayapi et son Uruçum en poudre. L'uruçum est riche en β-carotène et existe sous diverses formes. Demandez conseil à votre magasin BIO.

## Geste n° 4 S'enduire d'huiles « bonne mine »

Deux semaines avant de faire la crêpe, concoctez-vous une huile hydratante pour le corps avec des huiles riches en β-carotène. Mélangez par exemple 30 ml d'huile de carotte à 10 ml d'huile

de noyaux d'abricot et autant d'huile d'argan. Parfumez le mélange avec deux gouttes d'huile essentielle d'orange douce. Ce type de préparation apporte à la peau plus d'éclat, un teint d'abricot et plus d'élasticité. Attention, l'effet légèrement autobronzant ne remplace pas du tout une crème solaire. Par contre, vous pourrez utiliser ce type d'huile comme après-soleil pour prolonger le bronzage.

### Mon conseil CONSO

- Macérat huileux de carotte BIO, Melvita, Pranarôm ou Ladrôme. Environ 10€ pour 50 ml.

Nous voilà prêts pour l'adoration de l'Astre... Attention cependant : évitons les expositions entre midi et 15h, protégeons-nous le visage qui est plus sensible et sujet aux taches pigmentaires et enduison-nous de bonnes crèmes de protection affichant un indice 20 minimum.

Chapeau bas aux marques pionnières qui se sont lancées dans la formulation de cosmétiques solaires certifiés BIO, plus respectueux de l'environnement et de la santé bien qu'encore basés sur des réflecteurs solaires minéraux (dioxyde de titane). On pense à Lovéa (en grandes surfaces), Phyt's, Lavera et Kibio (en magasins spécialisés) et BIObeauté by Nuxe, en pharmacies, qui lance cet été une gamme gourmande très agréable au toucher.

Julien Kaibeck



## PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : [www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

Suivez aussi les formations de Julien pour une beauté plus naturelle avec les huiles essentielles au sein du Collège d'Aromathérapie Dominique Baudoux : [www.college-aromatherapie.com](http://www.college-aromatherapie.com)