

12 mois en pleine forme



Vivre au diapason avec la danse des saisons. Cet agenda bien-être vous suivra au jour le jour tout au long de 2011. Dans votre quête de l'équilibre, il sera un allié sincère, prodiguant au rythme des semaines qui s'affichent en double page, des préceptes très estimables ! On y lira des conseils de bonne hygiène pour se maintenir en forme comme par exemple la goutte d'hélichryse glissée sous la plante des pieds pour donner de la vitalité aux reins au cours de l'hiver !

L'agenda bien-être 2011, de Carine Anselme et Eve François, dessins d'Anne Sorin, aux éditions Prat. 144 pages. 14,90 €.

Rouges coordonnés



Lèvres et ongles rosissant ou rougissant du même éclat, voici les Accords intenses, Color riche de L'Oréal Paris, enrichis en poudre lumineuse pour un rendu éblouissant. Cette palette de rouges à lèvres aux couleurs profondes, glissant du rose fuschia au marron, se coordonne avec

celle des vernis à ongles Resist & Shine Titanium, qui se décline dans les mêmes teintes. Vos ongles sont forts et brillants pendant sept jours. De quoi briller durant les réveillons de fêtes et au-delà !

En grande distribution et en grands magasins. Prix : 11,90 € (le rouge à lèvres) ; 7,60 € (le vernis à ongles).

Une crème solidaire



La crème fondante pour les mains et les ongles de Sanoflore est labellisée Bio Solidaire, car elle contient des ingrédients issus d'une zone de production proche de son lieu de transformation⁽¹⁾. Sa cire d'abeille (qui protège les ongles), son huile essentielle de lavandin bio (qui répare et apaise l'épiderme et les cuticules), ses huiles végétales bio (avocat, tournesol, olive) et le beurre de karité nourrissent la peau des mains.

En pharmacie. Prix indicatif : 11 €.

1) Ce label valorise les produits issus de partenariats économiques durables et respectueux de la planète dans un souci de relocalisation de l'économie.

Des soins pour les petits

Parce qu'ils ont une peau plus sensible, les enfants ont aussi besoin de produits pour le visage et pour le corps très spécifiques.

Nourrissons et enfants ont l'épiderme plus sensible que les adultes. La barrière de leur peau est moins mature et laisse pénétrer des agents chimiques. C'est pourquoi, il ne faut pas leur appliquer de soins cosmétiques pour adultes, mais bien privilégier des produits conçus pour eux. Ceux-ci sont soumis à des tests rigoureux, sous contrôle pédiatrique, afin de limiter les risques d'allergie.

Des produits agressifs ou non appropriés risquent de provoquer l'apparition d'un terrain allergique ou eczémateux, ce dès les premiers mois ou les premières années de la vie de l'enfant. Si des formes de dermatites atopiques (eczéma) apparaissent, le choix se portera sur les crèmes nourrissantes aux formules adaptées, à base de cold cream (ou de Cérat de Galien, vendu en pharmacie).

Privilégiez notamment les crèmes aux huiles végétales et écartez les produits à base d'huiles minérales, issues des résidus de la distillation du pétrole. Le film gras qu'elles déposent sur la peau empêche tout échange d'oxygène. De même, on évitera ceux contenant des parabens. Sachez aussi que la mention "hypoallergénique" n'est pas réglementée et signifie uniquement que le fabricant a formulé son produit sans allergènes notoires.

Pour les enfants de moins de 3 ans, on limite l'emploi des huiles essentielles, très riches en principes actifs, mais qui ont la fâcheuse capacité d'être allergisantes ou toxiques pour ce public.

Dernier conseil, dans la liste des ingrédients ("l'INCI"), pourchassez la mention "Sodium Laureth Sulfate" (SLS), un composant qui fait mousser et dissout les graisses, mais qui, de surcroît modifie le film lipidique, barrière protectrice de la peau, et contribue au dessèchement cutané et à l'apparition d'irritations.

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le guide Cosmétiques bébé, réalisé par Women in Europe for a common future (WECF), sur www.projetnesting.fr.



1. Cérat des Alpes, d'Alpaderm. Inspiré du Cérat de Galien, à base de cire d'abeille, ce cérat des Alpes contient des ingrédients, sélectionnés pour les peaux à eczéma, aux vertus apaisantes : jojoba, onagre, camomille et lys blanc. Existe aussi en version adulte. En Boutique Nature et Naturalia et sur le site www.alpaderm.com. Prix indicatif : 27,50 € (50 ml).

2. Lait corps nutritif protecteur 1^{er} âge, de Mixa bébé. Un flacon-pompe qui renferme un soin au cold cream (cire d'abeille et beurre de karité) et à la vitamine E. Elle protège la peau des tout-petits après le bain. On l'applique en massant bébé. Sans paraben, ni colorant. En grande distribution. Prix : 5,39 € (250 ml).

3. Lait pour le corps Schilda, de Basler. Enrichi en huile de jojoba et en provitamine B5, il hydrate le corps des enfants, une fois la douche ou le bain pris. Au parfum de pêche. Sans paraben. Par correspondance sur le catalogue Basler ou sur le site www.basler.fr ou par téléphone au 03 88 59 04 04.

4. Crème nourrissante visage et corps Bébé, de Calinasse. Ce soin nourrissant au lait d'ânesse et aux extraits de plantes bio (souci, tournesol, camomille...) apporte douceur et confort aux peaux hypersensibles des nourrissons. Sans alcool sans paraben. Liste de points de vente sur www.calinasse.fr. Prix : 19,50 €.