

# Santé

magazine

**NOUVELLE FORMULE**

**LE CAHIER NUTRITION  
20 PAGES**

## Perdre du ventre pour préserver sa santé

LES ORDONNANCES VRAIMENT EFFICACES DE NOS SPÉCIALISTES

**Les meilleurs somnifères naturels**

**CHECK-UP DE RENTRÉE**

Les examens indispensables

**E-CIGARETTE**

Savoir bien l'utiliser

**Coaching**  
SE REMETTRE À COURIR EN DOUCEUR

**FIBROMYALGIE**

Les bienfaits de la musicothérapie

Peut-on encore manger du poisson ?

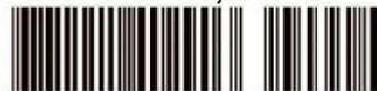
**-3 KILOS**  
en 2 semaines

*Double effet*

**Mincir**  
avec la  
**chrononutrition**  
et maîtriser  
son cholestérol

▶ Rééquilibrer son alimentation sans régime

L 11114 - 490 - F: 2,90 € - RD [santemagazine.fr](http://santemagazine.fr)



# LE GOMMAGE CORPS

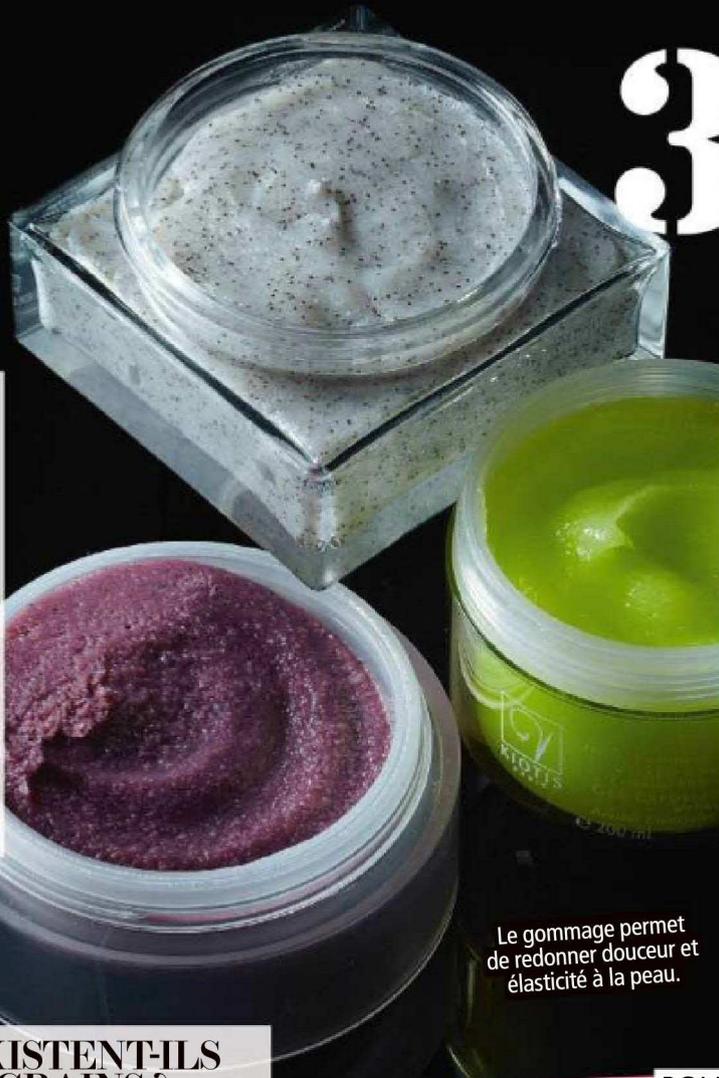
Notre expert



**Myriam Cohen**  
docteur en pharmacie, diplômée en cosmétologie et dermopharmacie

Il fait partie de ces produits que l'on adore pour une bonne raison : il est efficace et le résultat, une peau plus douce, se voit en 30 secondes chrono.

Clara Ousset-Masquelier



# 1

## QUE DOIT-IL CONTENIR ?

- Des grains** pour exfolier, et éliminer les cellules mortes.
- Des substances hydratantes** et nourrissantes, enrichies d'huiles végétales ou de corps gras.
- Les huiles végétales** riches en oméga-3 et 6, comme l'huile d'amande douce, d'argan ou de jojoba, forment un film sur la peau qui la protège en même temps. Les gommages font partie de ces produits "plaisir" dans lesquels la sensorialité et le parfum sont importants.

# 3

## COMMENT L'APPLIQUER ?

- Sur peau mouillée**, dans la plupart des cas, car c'est la garantie de ne pas y aller "trop fort". De plus, c'est souvent sous la douche que l'on aime l'utiliser.
- Sur peau sèche**, en procédant par petits massages circulaires, on peut faire de son gommage un véritable couteau suisse : masser les pieds, les ongles et leurs contours, puis rincer pour se faire une pédicure express. Avant la douche, masser sur peau sèche les coudes, les genoux, les talons... pour adoucir toutes les zones rugueuses.
- À faire une ou deux fois par semaine. Pas de contre-indication sauf si la peau est irritée.

# 2

## POURQUOI EXISTENT-ILS DIFFÉRENTS GRAINS ?

- Naturels ou synthétiques, les grains exfolient la peau grâce à un procédé mécanique.
- Au naturel**, il peut s'agir de noyaux de fruits broyés, de bambou ou de sel et de sucre... La taille de ces grains irréguliers s'adapte aux effets recherchés. Plus l'exfoliation est profonde, plus les particules seront grosses et irrégulières.
- Les grains d'origine synthétique** sont des microbilles de polyéthylène, rondes et régulières. Comme ils ne sont pas biodégradables, la réglementation a prévu de les interdire dès 2018.

Le gommage permet de redonner douceur et élasticité à la peau.

### BON À SAVOIR

#### UN VÉRITABLE ANTI-ÂGE !

- **Le gommage** stimule l'épiderme en retirant les couches les plus superficielles de la peau, boostant le renouvellement cellulaire. Le gommage agit comme un anti-âge.
- **Il optimise** l'effet des soins qui seront appliqués ensuite.
- **Il évite** les poils incarnés dus aux épilations.
- **Utilisé** avant un autobronzant, il uniformise le bronzage artificiel.

# Notre sélection

## Pour les peaux sensibles

LE PLUS NATUREL

► **Byphasse Exfoliant Douceur Body, 350 ml, 3,59 €.** Magasins Tati. Une eau thermale et un extrait de calendula font partie de cette formule douce. À masser sur la peau mouillée, sans chercher à forcer.



► **La poudre de graines de pin maritime Exfoliant végétal pour le corps, 100 g, 18 €.** [www.oceopin.com](http://www.oceopin.com) Cette poudre 100 % végétale est à utiliser sur peau mouillée, ou à détourner en la mélangeant par exemple avec une crème pour le corps, avant de rincer.



► **Condensé Gommage corps, 150 ml, 31 €.** Pharmacies. Un produit 2-en-1 qui se transforme en lait sous la douche. Cette texture soyeuse permet de garder de la douceur, et il laisse la peau lisse.



► **Thalgo Gommage granité au sel marin, 300 g, 35 €.** Instituts, spas et thalassos. Ses actifs nettoient la peau en douceur, en travaillant la texture sur peau mouillée ou à sec sur les zones plus rugueuses.



## Pour les peaux sèches

► **Yves Rocher Exfoliant corps sensuel au sucre Noix de coco, 150 ml, 8,90 €.** Boutiques de la marque et internet. Parfait pour les peaux très sèches, il laisse un film satiné sur la peau. Il faut aimer cette sensation. Côté parfum, c'est l'addiction garantie.



LE MOINS CHER

► **Fresh Gommage pour le corps au sucre roux, 200 g, 41 €.** Sephora. Texture sensuelle à souhait, et surtout des poids lourds de la nutrition pour apporter des lipides à la peau : des huiles d'onagre, d'amande douce, de noyau d'abricot et de jojoba.



► **Cien Gel Douche Exfoliant à l'extrait d'huile d'olive, 150 ml, 1,49 €.** Magasins Lidl. L'extrait d'olive est réputé pour son action nourrissante. Et surtout : son prix mini est très appréciable.

► **Palmers Formule au beurre de cacao Gommage Corporel, 200 g, 8,50 €.** GMS. Tout est bon dans... le cacao. Ses fèves broyées font office de grains exfoliants, et son beurre est un actif reconnu pour les peaux les plus sèches.



## Pour les peaux matures

LE PLUS TONIFIANT

► **Dr Pierre Ricaud Gommage Peau Neuve, 150 ml, 15 €.** Instituts de la marque et internet. Sa texture gel se transforme en lait au contact de la peau. La qualité de la peau est améliorée.



► **Ixxi Bodyxime Gel Gommant peau neuve, 200 ml, 19 €.** Pharmacies. Ses ingrédients exfoliants sont d'origine végétale (écorces de pin, graines de kiwi et cellulose de bois), et il contient en plus un actif anti-âge, les polyphénols de pin.



► **Collistar Thalasso-scrub anti-âge, pot de 700 g, 47 €.** [thebeautyshopper.com](http://thebeautyshopper.com) Ses sels marins sont au cœur d'une formule dynamisante, qui contient aussi des flavonoïdes et de la vitamine C. Ambiance bord de mer assurée.



► **Simone Mahler Crème douche exfoliante, 150 ml, 21 €.** Instituts de beauté. Cette crème douce et sensorielle nettoie et exfolie en même temps. Elle contient des extraits de lierre et de guarana, actifs couramment utilisés pour leur action décongestionnante et tonifiante.

