

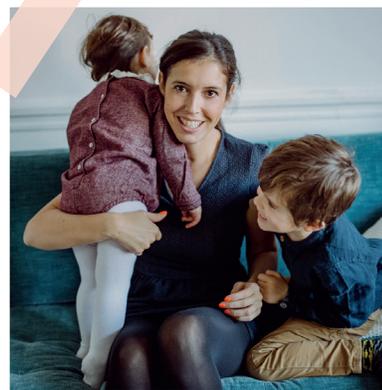
# Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB



# Silence, ça cocoone !

Janvier : une nouvelle année démarre, mais côté thermomètre, c'est toujours aussi frisquet ! L'occasion de cocooner chez soi avec une routine qui fait du bien. Ce mois-ci, on a demandé à Carole Tolila, co-animatrice dans l'émission Silence ça pousse sur France 5, de nous dévoiler ses trois produits de beauté naturels fétiches pour traverser l'hiver en douceur...



LE VANITY STRIP

DE

## Carole Tolila

37 ans. Co-animatrice de Silence ça pousse sur France 5, pro du DIY pour néo-urbains écolo ! @carole\_tolila



LE GOMMAGE CORPS  
P.LAB BEAUTY - 24€

Je ne crème pas assez ma peau. Alors quand je veux prendre soin de moi et enlever ma peau de crocodile, j'opte pour le gommage de P.Lab Beauty. C'est un mélange d'huiles végétales, de sucre et de marc de café, qui est lui-même récupéré dans les cafés parisiens du 11<sup>ème</sup> arrondissement. Malin !

LE SOIN HYDRATANT  
TEINTÉ RINGANA - 40,90€

Pour gagner du temps le matin, j'aime bien utiliser ce soin teinté. Cette entreprise autrichienne propose des cosmétiques certifiés ecocert sans conservateur. Il y a donc une date limite d'utilisation, mais ça fait réfléchir sur notre façon d'utiliser nos produits de beauté. J'aime aussi leur effort sur le packaging : flacons réutilisables.

L'HUILE DÉMAQUILLANTE  
ON THE WILD SIDE - 36€

Pour éviter d'utiliser du coton, je suis passée aux huiles démaquillantes ! Celle-ci est la petite dernière dans mon vanity ! Elle est française, bio, faite à base de bourgeons de hêtres et sève de bouleau. Cette marque soutient la cueillette responsable et durable des plantes sauvages.

COLD CASE

JANVIER 2020

L'AFFAIRE BEAUTÉ NON-CLASSÉE

## Hydratation et (ou) nutrition

QUELS SONT LES VRAIS BESOINS  
DE NOTRE PEAU ?

*Si on faisait un petit sondage, l'air de rien, comme ça en passant ? Par exemple : combien d'entre vous connaissent la nuance entre hydrater et nourrir sa peau ? Là je vous sens mal à l'aise... Eh bien rassurez-vous, c'est pour ça aussi qu'on est là : vous parler des petits détails beauté qui font toute la différence au quotidien.*

par MARIE | MASUYER



## J'AI QUEL TYPE DE PEAU ?

C'est la question essentielle ! Celle qui permet de choisir les soins vraiment adaptés à notre épiderme.

Si on a une peau lisse, sans imperfections, plutôt douce au toucher, c'est qu'on fait partie des *happy few* à la peau dite « normale ».

Si on a tendance à briller sur la zone T, à voir quelques petits boutons apparaître régulièrement avec les pores en surbrillance, mais que le reste du visage est normal à sec, on a une peau « mixte ».

Si tout l'épiderme est sensible, fin et tiraille souvent, c'est qu'on a la peau « sèche ».

Pour les peaux qui aiment bien luire en société, on dit d'elles qu'elles sont « grasses ».



## LE TEST DU PAPIER DE SOIE

Afin de ne pas se louper sur la détermination de notre « dermatype », on peut poser la question à notre dermato, notre conseillère beauté en magasin ou en institut, ou on peut tenter le test du papier de soie à la maison.

Après un bon nettoyage, on attend quelques dizaines de minutes, puis on appuie deux bandes de papier de soie sur la partie médiane du visage et sur une zone joue-tempe, pendant une minute. Si les deux bandes sont imprégnées de sébum, on est plutôt dans le camp des grasses, si seule la médiane est imprégnée, on est mixte, si aucune des deux ne présente de traces, on a la peau sèche, et s'il ne subsiste que quelques mini-traces, c'est sûrement un signe de peau normale !

À SAVOIR : l'épiderme a aussi le droit d'évoluer avec le temps et peut changer de type selon notre environnement, notre âge, notre santé et notre rythme de vie.

## L'HYDRATATION

Toutes les peaux ont besoin d'eau pour garder leur souplesse, se défendre contre les agressions extérieures (avec le film hydrolipidique) et renouveler leurs cellules. La plupart du temps, ce que nous buvons dans la journée + nos soins, suffisent à l'hydrater. L'important est de choisir une crème adaptée à nos besoins. Légère, si on a la peau grasse ou mixte (c'est son sébum qui est en excès, pas forcément son stock d'eau). Les peaux normales et sèches opéreront pour des crèmes formulées spécifiquement pour elles.

## LA NUTRITION

Les plus « malnutries » sont souvent les peaux sèches, car elles ne fabriquent pas le sébum nécessaire pour que leurs cellules restent cimentées les unes aux autres ; et les peaux matures, car notre métabolisme fabrique de moins en moins de sébum avec l'âge. La barrière hydrolipidique n'étant plus assez alimentée en gras pour assurer son rôle correctement, il faut y remédier avec des formules à base de lipides comme ceux que l'on trouve dans les huiles, les baumes ou les beurres végétaux type avocat, jojoba, karité, etc.

**À SAVOIR :** la nuit, période de renouvellement cellulaire, est le moment le plus propice pour appliquer ces soins.

**HYDRATER :** 1. *Sanoflore*, Rosa Fresca, Crème Riche, 20,20€ | 2. *Caolion*, Peace Water, Aqua Drop Gel Night Mask, chez Sephora, 27,90€ | 3. *Saève*, Hydra Malva, Crème Désaltérante, 19,50€ | 4. *Patyka*, Masque Hydratant Intense, 49€ | 5. *Origins*, Clear Improvement, chez Sephora, 29,90€ | 6. *Centifolia*, Gel d'Aloé Vera Bio, 7,90€ | 7. *À la Clairefontaine*, Éclatante, Soins Hydratants, 34,70€

**NOURRIR :** 8. *Dr Jackson's*, Everyday Oil, 38€ | 9. *Dr. Hauschka*, Masque Crème Nourrissant, 46,20€ | 10. *Océopin*, La Crème, 52€ | 11. *REN Clean Skincare*, Evercalm, Baume Réparateur Nuit, 45€ | 12. *Bybi Beauty*, Babe Balm, Baume Multi-usages, chez Sephora, 19€ | 13. *PLab Beauty*, Masque Hydratant Anti-stress, 24€



ET EN HIVER,

QUAND LES PEAUX SÈCHES SOUFFRENT ?

Lors des changements de saisons et de températures, les peaux sèches sont en première ligne ! Il peut être intéressant de changer sa routine utilisant des soins un peu plus riche, en mangeant plus d'oméga 3 (présents dans les poissons gras ou les amandes et les noix), des vitamines avec des fruits et légumes, et en s'aidant par exemple de compléments alimentaires, type huile de bourrache ou d'onagre, bourrées d'acides gras essentiels.

QUE FAIRE POUR LE CORPS ?

Comme pour le visage, la clé d'une peau belle et souple est un combo hydratation-nutrition ! En choisissant des formules lavantes non asséchantes et en utilisant au quotidien des huiles ou des baumes nourrissants, l'épiderme a tout pour se sentir bien. Pendant les périodes plus rudes comme le froid intense ou après des expositions au soleil, on n'hésitera pas à renforcer la nutrition avec des soins apaisants ou régénérants adaptés, et on insistera sur les zones sensibles des mains, coudes et genoux.

**14.** *Cha Ling*, Concentré Booster Energie Nutrition, 65€ | **15.** *Sanoflore*, Miel Suprême, Baume Nutritif Sublimateur, 26,60€ | **16.** *Kiwiibio*, Pure Richesse, Huile-Élixir Reconstituante, 19,90€ | **17.** *La Provençale Bio*, L'Huile de Jouvence et Baume de Jouvence, 13,09€ et 13,50€ | **18.** *Marilou Bio*, Huile Démaquillante, 9,90€ | **19.** *P.Lab Beauty*, Huile de douche Chanvre + Géranium, 14€ | **20.** *REN Clean Skincare*, Huile Ultra-hydratante Corps, 41€ | **21.** *Dr. Hauschka*, Lait Crème pour le Corps Amande, 23,80€ | **22.** *P.Lab Beauty*, Baume Corps Cire + Miel de Paris, 24€

