

- LES GRAINES QUI BOOSTENT MON ASSIETTE !
- 6 RECETTES DE DESSERTS HEALTHY ET GOURMANDS

SILHOUETTE
UN VENTRE PLAT
AVEC LE YOGA

SPORT ET
ENDOMÉTRIOSE
COMMENT
BIEN GERER

+ MAMAN
SE REMETTRE
AU SPORT
APRÈS BÉBÉ

POUR LE CORPS ET LA TÊTE

3, 2, 1...

» COUREZ !

PROGRESSER • VOUS AMUSER
AVEC VOTRE PROGRAMME
PERSONNALISÉ

VÉLO
ET SI VOUS PASSIEZ
À L'ÉLECTRIQUE ?



LES SECRETS DES FORÊTS

Pour une beauté au naturel

Prendre un bon bol d'air pur, marcher sur les sentiers, laisser nos pas craquer sous les feuilles, se sentir apaisée, comme recentrée sur soi-même. Et si les arbres renfermaient des actifs riches pour nous embellir ?

par *Sandra Collet*

NOTRE EXPERTE

MARINA BERGER, créatrice d'Océopin.

Prêtes pour un bain de forêt ? À la découverte d'un bien-être qui, au Japon, est prescrit sur ordonnance. Car la sylvothérapie est, là-bas, prise très au sérieux. Le Dr Qing Li est parvenu à démontrer que notre système immunitaire se trouve renforcé après avoir fait le plein de phytoncides, ces molécules rejetées par les arbres. Baisse de la pression artérielle, de la glycémie, amélioration de la concentration... la liste des bienfaits est longue. Mais quelles autres vertus se cachent dans nos arbres ?

Le pin apaise

Direction la Gironde, au cœur des pinèdes parfumées du Cap Ferret. Ramassons une pomme de pin. Que cache-t-elle ? « L'huile de graines de pin, non grasse, est la plus riche du monde végétal en acides gras insaturés de la famille des delta 5, qui ont le pouvoir d'apaiser et de redensifier. Tiraillements, rougeurs, peaux sensibles, matures : elle répond à de nombreux besoins », détaille Marina Berger, créatrice de la marque de cosmétiques Océopin. Des bienfaits qui s'appliquent aussi aux sportives : « La peau a tendance à s'assécher au contact de l'air ou des variations climatiques. Au quotidien, cette huile la protège et l'hydrate. Non photosensible, elle peut être utilisée au soleil. On peut également l'appliquer en huile de nuit sur le visage. »

Les feuillus boostent

Cap sur les forêts de feuillus. Riches en flavonoïdes, peptides et phytostimulines, les bourgeons de hêtre participent au renouvellement cellulaire de la peau. L'écorce de chêne demeure, elle, riche en puissants antioxydants. La sève de bouleau, quant à elle, est très utilisée dans les produits capillaires pour tonifier le cuir chevelu. Pour notre bien-être, il n'y a donc plus à hésiter : touchons du bois ! *



Ma trousse 100% femme des bois

Le hêtre, source de jeunesse

À la source de ce soin hydratant et anti-âge, des bourgeons de hêtre bio des monts d'Ardèche.

Un boost de protéines !

Soin anti-âge Resplendissante, 39,90 € (50 ml), À la claire fontaine.



Le pin, réparateur

Cet onguent à base d'huile de graines de pin maritime bio, macérât de mimosa, bourrache, onagre et coudrier peut être appliqué en massage.

Un excellent délassant aux vertus apaisantes : l'idéal après le sport, pour offrir à la peau souplesse et fermeté.

L'Onguent à l'huile de graines de pin maritime, 45 € (200 ml), Océopin.



Le bouleau, nourrissant

Ce masque gel aqueux à la sève de bouleau nordique bio hydrate et nourrit la peau. Le petit plus ? Un agréable effet

frais immédiat, pour une séance de home spa revigorante. **Masque gel aérien Hydration Recovery, 23 € (150 ml), Lumene Lähde, sur Feelunique.com**



L'eucalyptus, rafraîchissant

Ce savon noir à l'huile essentielle d'eucalyptus bio et à l'huile d'olive purifie les pores de la peau pour l'adoucir et la raffermir à la fois. Il peut aussi être utilisé en gommage. **Savon noir eucalyptus bio, 14 € (120 ml), Karawan.**

