

# marie france

PLUS DE VIE, PLUS D'ENVIES

PSY

STRESS,  
HYPERSENSIBILITÉ,  
PHOBIE...  
J'ai peur de tout!

GRAND ASTRO

Tourbillon de sentiments  
et de changements

*En 2022,  
on rallume  
le feu!*

Dress code  
*La jupe,  
tout sauf  
classique*

Malade? *Jamais!*  
5 RÈGLES D'OR  
POUR  
UN HIVER AU TOP

Élixir de jeunesse  
La rédac a testé  
le collagène à boire

EXALTANTE  
ET EXALTÉE

Laure Calamy,  
notre rencontre  
coup de cœur

CARNET  
DE ROUTE

Turquie,  
au royaume  
des châteaux

M 05386 - 307 - F: 2,50 € - RD



# L'appel de la forêt

Les arbres nous oxygènent, nous rafraîchissent, nous apaisent. Mais saviez-vous qu'ils font aussi un bien fou à notre peau. Bouleau, pin, chêne... zoom sur les propriétés étonnantes de ces génies de la forêt.

Quelles différences y a-t-il entre l'olivier de Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes), l'aubépine de Saint-Mars-sur-la-Futaie (Mayenne), l'if d'Estry (Calvados), le chêne d'Allouville-Bellefosse (Seine-Maritime) ou le robinier du square Viviani à Paris, planté sous Henri IV ? Vieux de plusieurs centaines d'années, ils sont d'une résistance incroyable et semblent détenir les secrets de la longévité. Des capacités exceptionnelles qui ne manquent pas d'intéresser les cosmétologues car leur écorce, leur sève, leurs feuilles et leurs bourgeons recèlent des actifs dont les propriétés d'hydratation, de protection et de régénération peuvent bénéficier à la peau.

## Anti-âge : le chêne

Ce n'est pas un hasard si le bois imputrescible de *Quercus petraea* a été sélectionné pour reconstruire la cathédrale Notre-Dame de Paris ! Son écorce, son bois, sa sève et ses feuilles recèlent en effet des molécules anti-oxydantes, anti-collagénase et anti-hyaluronidase. En clair, le chêne a des effets protecteurs, hydratants, revitalisants, raffermissants et anti-rides exceptionnels.

## Détoxifiant : le bouleau

En Scandinavie, on boit sa sève riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments depuis toujours pour détoxifier l'organisme, booster ses défenses

immunitaires et éclaircir le teint. Désormais, on l'utilise aussi dans les cosmétiques pour combattre les signes de l'âge en préservant le collagène et l'acide hyaluronique naturels de la peau et en protégeant les cellules cutanées de l'oxydation.

### Repulpant : le pin maritime

La pression à froid de ses graines produit une huile dont les acides gras essentiels ont une grande affinité avec la peau. Riche aussi en vitamine E, anti-radicalaire, elle lisse les rides et redonne de la densité et du rebond à la peau.

### Régénérant : le hêtre

Ce sont ses bourgeons tendres, particulièrement concentrés en actifs, que l'on isole pour leurs propriétés hydratantes, reconstituantes et revitalisantes.

### Anti-peau de croco : le baobab

Adoucissante, nourrissante, assouplissante, son huile soulage les peaux qui tiraillent et les cheveux secs. Elle aurait aussi des effets anti-vergetures. Avis aux futures mamans.

### Purifiant : le cèdre

On trouve aussi bien son huile essentielle dans des produits amincissants pour aider à éliminer les cellules grasses et décongestionner les tissus, lisser la peau d'orange, que dans les shampoings pour cheveux gras afin d'équilibrer la production de sébum.

### Protecteur : l'érable rouge

D'une richesse incroyable en polyphénols anti-oxydants, l'écorce d'érable rouge (mais aussi son eau) assure autant la protection de l'arbre, que celle de la peau en renforçant le film hydro-lipidique, notre propre « écorce ».

### Multifonction : l'olivier

Tout est bon dans cet arbre apparu il y a 14 000 ans en Asie Mineure : son huile obtenue par pression du fruit et



- 1 Huile végétale de baobab bio (Aroma-Zone, 8,90 €).
- 2 Sérum botanique anti-âge fermeté (bouleau, pin maritime) (Sève, 43,50 €).
- 3 Baobab oil phyto specific (Phyto, 18,50 €).
- 4 Sérum Action Rides (La Chêne, 79 €).
- 5 Huile visage repulpante (Océopin, 42 €).
- 6 L'Élixir des reines (hêtre) (Sanoflore, 38 €).
- 7 Bambou super sérum (Erborian, 38 €).
- 8 Sérum anti-chute à la quinine (Klorane, 36,70 €).
- 9 Crème riche à l'extrait d'écorce d'érable (Dr Pierre Ricaud, 39 €).
- 10 Crème fermeté rebond (pin noir) (Korres, 60 €).

ses feuilles aussi bonnes pour la peau que pour les cheveux pour leurs effets nourrissants et anti-oxydants.

### Revitalisant : le moringa

Surnommé « l'arbre à miracles », le moringa, que l'on peut aussi trouver à l'état pur en poudre, est idéal pour redonner du pep's aux teints ternes et fatigués et combattre la pollution. C'est un arbre coup de fouet.

### Raffermissant : l'eucalyptus

Surtout connu en aromathérapie pour lutter contre les maux de l'hiver, en particulier pour soigner les rhumes et les bronchites, l'huile essentielle d'eucalyptus est aussi utilisée pour ses propriétés raffermissantes.

### Fortifiant : le quinquina

Originaire d'Équateur, ce petit arbre, est connu depuis le XVII<sup>e</sup> siècle pour la quinine, extraite de son écorce, et ses prodigieux effets anti-paludiques. En cosmétique, elle freine la chute des cheveux et renforce la croissance. ●



### Bambou, l'herbe qui se prenait pour un arbre

En dépit de sa vitesse de croissance (jusqu'à 1 mètre par jour) et de la hauteur qu'il peut atteindre (jusqu'à 45 mètres), le bambou est une herbe ! Mais il n'a rien à envier aux arbres avec ses propriétés de résistance incroyable : il plie mais ne rompt point. Utile pour la peau !