

HORS-SÉRIE

# TOP Santé

LES BONS CHOIX AU NATUREL

THÉÂTRE,  
CHANT, DANSE...À LA  
RENTRÉE,  
JE M'Y  
METS !PRÉVENTION DES MALADIES  
CARDIO-VASCULAIRES

MON ASSIETTE

**anti-  
cholestérol**LES BONS CHOIX POUR  
LE FAIRE BAISSER

+ BONUS : UN CAHIER RECETTES

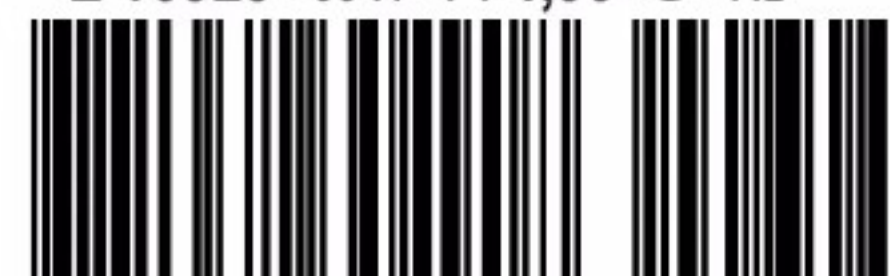
PEAU, ARTICULATIONS...

**COLLAGÈNE**On le puise  
dans l'alimentationMA  
SÉANCE  
KINÉ10 EXOS  
SPECIAL**ÉPAULES**DOULEURS, SPM,  
BOUFFÉES DE CHALEUR...SOIGNER  
LES MAUX  
FÉMININS  
AU NATUREL

ON DÉCODE

*Les nouveaux rôles  
du pharmacien***LÉGUMES**BIEN LES CHOISIR ET  
LES CONSOMMER12 BONNES QUESTIONS  
À SE POSERREWORLD  
MEDIABEL : 5,30 € - ESP : 5,30 € - GR : 5,50 € - DOMS : 5,50 €  
ITA : 5,50 € - LUX : 5,30 € - PORT CONT : 5,30 €  
CAN : 8,50 \$ CAN - MAR : 54 DH - TOMS : 820 CFP  
CH : 8,70 FS - TUN : 10 DTU

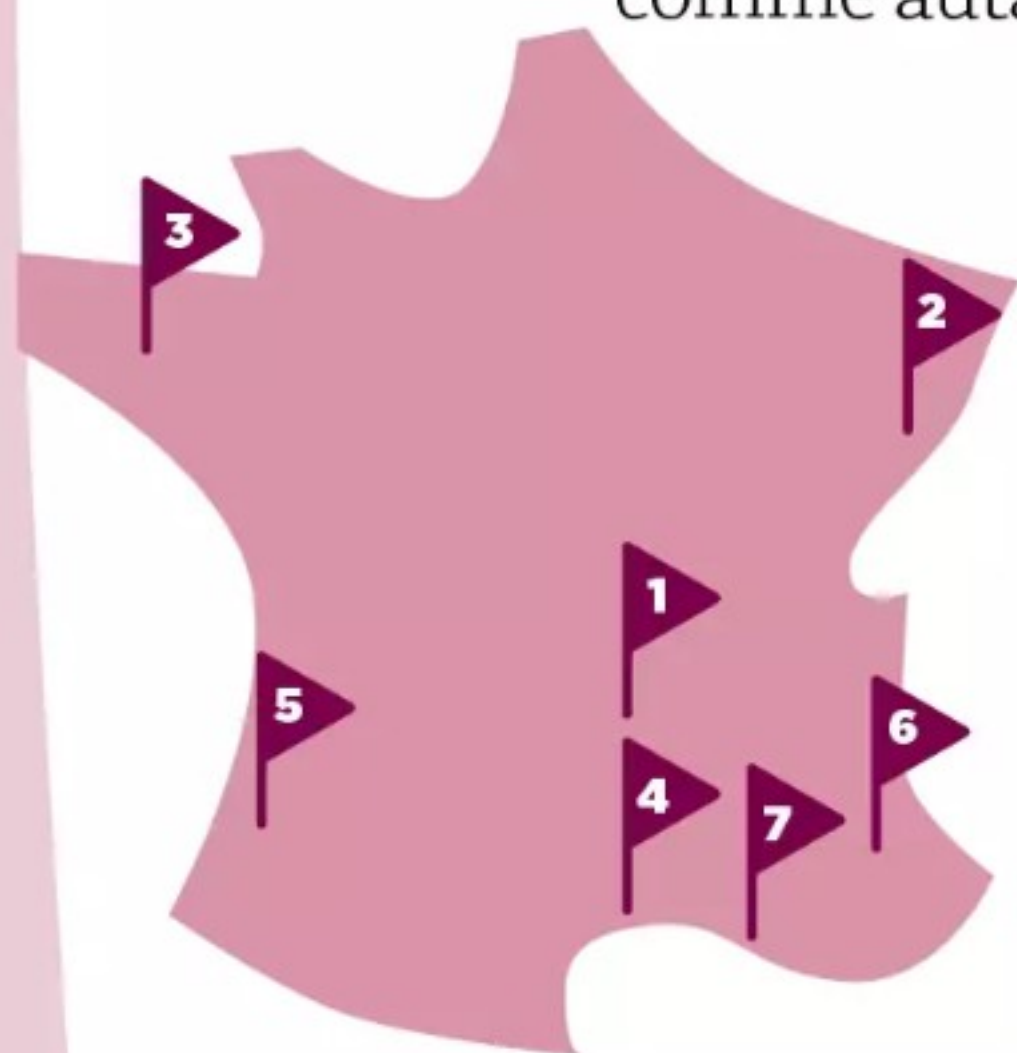
L 16323 - 60 H - F : 4,90 € - RD





# COSMÉTIQUES ÉLOGE DE NOS RÉGIONS

De plus en plus de gammes de cosmétiques naturels misent sur le savoir-faire et les actifs de leur territoire. Focus sur quelques-unes de ces marques-terroir, comme autant de cartes postales de notre beau pays. **PAR JULIE MARTORY**



## 1 BELESA LA BIOSPHERE DES CÉVENNES

Extrait de châtaigne, eau de châtaigne (qui remplace l'eau dans toutes les formules de la marque), huile, miel, eaux florales... Belesa (« beauté » en occitan) met en valeur la biosphère authentique du parc national des Cévennes. La marque, cofondée par deux femmes cévenoles amoureuses de leur région, source uniquement des produits éthiques, issus de l'agriculture raisonnée auprès de fournisseurs en circuit court. Coup de cœur pour la gamme « 4 saisons » et ses sérums adaptés.

### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

Sérum Automne  
« Autouno », 45,90 €  
(30 ml), Belesa.  
[Belesa.fr](http://Belesa.fr)



## 2 FORÊT LES PLANTES DES FORÊTS VOSGIENNES

Mystérieuses, les forêts vosgiennes cachent dans leur sous-bois de puissants actifs naturels. Les laboratoires Phytodia en ont identifié sept : la myrtille (superantioxydante), le sapin blanc (anti-âge et dépigmentant), l'églaïtier cynorhodon (antirides), la camérisse (hydratante), la fougère et la mélisse (action raffermissante et minceur) et le sureau noir (action lénifiante), que l'on retrouve dans des cosmétiques sensoriels.

### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

Sérum concentré de la forêt, 45 € (30 ml),  
Forêt Cosmétique. [Foret-cosmetique.fr](http://Foret-cosmetique.fr)

## 3 ELFENN LA CAMÉLINE DE BRETAGNE

À travers ses soins agrocosmétiques engagés, la marque Elfenn (« élément » en breton) est entièrement dédiée à la caméline, plante endémique bretonne aux mille vertus. Issue de producteurs locaux biologiques, les graines sont pressées à froid pour en extraire la précieuse huile, ensuite valorisée aux côtés d'autres actifs locaux dans des soins artisanaux, 100 % d'origine naturelle, 98 % bretons et 100 % français.

### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

Huile sèche visage  
bio, 19 € (30 ml), Elfenn.  
[Elfenncosmetiques.fr](http://Elfenncosmetiques.fr)





#### 4 BALARUC-LES-BAINS EAU THERMALE L'EAU THERMALE DE LA LAGUNE DE THAU

Au cœur de la lagune de Thau, aux abords de la Méditerranée, des sources naturelles gisent à plus de 2 000 m de profondeur. À la faveur de failles géologiques, cette eau remonte à la surface, chargée en oligoéléments. Avec sa gamme dermocosmétique, la station thermale de Balaruc-les-Bains valorise cette eau isotonique à la fois protectrice et régénérante pour la peau.

##### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

Soin contour des yeux fondamental à l'acide hyaluronique, 19,90 € (15 ml), Balaruc-les-Bains Eau thermale. [Eaux-thermales-balaruc.com](http://Eaux-thermales-balaruc.com)



#### 5 Océopin L'HUILE DE GRAINES DE PIN MARITIME DU CAP FERRET

Unique producteur français de graines de pin maritime grâce à un savoir-faire transmis de génération en génération, la maison Océopin récolte elle-même son actif-phare dans les forêts de la presqu'île du cap Ferret. Deux brevets d'efficacité ont été déposés, démontrant les vertus apaisantes, antirides, repulpantes et antitaches de cette huile dorée gorgée d'acides gras Delta 5 exceptionnels, de vitamine E et de polyphénols.



##### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

La crème anti-âge, 54 € (50 ml), Océopin. [Oceopin.com](http://Oceopin.com)

#### 6 DOUCEUR CERISE LES PLANTES DES ALPES

Douceur Cerise, c'est l'histoire d'un couple qui lâche sa carrière dans l'informatique pour se consacrer... aux plantes. Pas n'importe lesquelles : celles de la vallée de la Chartreuse. Après la phytothérapie et la gemmothérapie, ils développent une gamme de cosmétiques pour une vision « in & out » de la beauté. Un maximum d'actifs naturels d'origine bio en circuit court, une cueillette à la main par des pros, une macération à froid et zéro déchet : telles sont les valeurs de la marque labélisée bio et vegan.

##### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

In & Out Peau saine, Douceur cerise, 18 € l'huile de prune (50 ml) et 11,90 € le macérat de pensée sauvage (50 ml), [Douceur-cerise.com](http://Douceur-cerise.com)



#### 7 ECLAE L'ALGUE ROSE DE CAMARGUE

Première réserve de flamants roses d'Europe, les salins d'Aigues-Mortes renferment un autre trésor : l'algue rose de Camargue. Chaque été, elle atteint son pic d'intensité, donnant aux salins leur éclatante couleur rose. C'est alors qu'on cultive cette algue au fort pouvoir antioxydant et dotée de propriétés hydratantes, émollientes et protectrices. Eclae valorise cinq autres actifs du salin : la camomille maritime, le corail des mers, la criste-marine, l'immortelle des dunes et le sel de Camargue.

##### ► LE CHOIX DE LA RÉDAC'

Gommage corps Éclat de Camargue, 26,70 € (200 g), Eclae. [Eclae.com](http://Eclae.com)