

2 MAI 2018

Webzine

Le miel, ce nectar "belle peau" à piquer aux abeilles

Le miel, c'est bon mais ça colle. Alors imaginer s'en tartiner la peau et les cheveux, non merci. Et pourtant, nous aurions tort de priver notre corps des précieux nectars bienfaisants que nous concoctent la reine et ses abeilles au coeur de leur ruche...

Hydratants, nourrissants, antibactériens... La reine et ses abeilles se dévouent (sans le savoir) à la beauté de notre minois et de nos cheveux en fabriquant miel, gelée royale et pollen. Leurs employeurs : des mastodontes comme L'Oréal Paris, Sanoflore et Lancôme, qui, ces dernières années, ne cessent de les incorporer au coeur de leurs soins, ou bien des marques plus confidentielles comme Apicia, Secrets de Miel et Abellie, qui ont fait le pari de développer leurs produits uniquement autour de ces doux nectars.

Quel miel pour ma peau et mes cheveux ?

"On peut utiliser tous les types de miel sur la peau et les cheveux, mais en fonction de ce que l'on recherche, certains seront plus efficaces que d'autres. Mais de base, chacun d'entre eux est très hydratant et nourrissant de part sa concentration en eau florale, minéraux et vitamines, notamment celles du groupe B, nous explique Claire Lafon, créatrice de la marque Apicia. Sa richesse en flavonoïdes, des antioxydants, nous préservent également du vieillissement cutané." Un met à privilégier donc, si l'on a la peau sèche ou sensible et que l'on souhaite faire obstacle à l'installation des rides et ridules sur notre visage.

Si **notre peau est acnéique** ou que l'on a les **cheveux gras**, mieux vaut cependant miser en priorité sur les miels de thym, Manuka, lavande, sarrasin ou eucalyptus, afin de bénéficier pleinement de leurs pouvoirs cicatrisant, antibactérien et antiseptique.

Bon à savoir : il est très efficace pour **éclaircir ses cheveux** naturellement puisque ce dernier renferme des enzymes qui relâchent du peroxyde d'hydrogène. Une information qui n'a pas échappé à la marque Le Petit Marseillais, qui a développé toute une gamme capillaire autour de cet ingrédient, ou encore à Leonord Greyl, avec son célèbre "Shampoing au Miel".

Les bienfaits des autres produits de la ruche

- **La gelée royale** : une substance très riche en nutriments essentiels. Elle préserve l'élasticité de la peau, la revitalise et booste le renouvellement cellulaire. Une excellente alliée **anti-âge**.
- **Le pollen** : il est la principale source de protéines des abeilles. Riche en vitamines, acides aminés et antioxydants, il est très nourrissant et donc particulièrement intéressant pour **les peaux sèches** ou très abîmées.
- **La Propolis** : utilisée pour soigner les blessures dans l'Antiquité, elle constitue un cicatrisant, fongicide et antiseptique de choix. Elle est à privilégier pour assainir un **cuir chevelu irrité** ou sujet aux pellicules, et permet de traiter les peaux à imperfections.

2 MAI 2018

Webzine

Utiliser le miel de ma cuisine pour me faire un masque, bonne ou mauvaise idée ?

"C'est tout à fait possible d'utiliser le miel que l'on a dans les placards de notre cuisine", assure notre experte. Mais attention, on n'utilise pas le premier venu : "On privilégie un miel bio, non traité, non mélangé à du faux sucre, et non chauffé. Il faut savoir que 80% du miel que l'on trouve en supermarchés, notamment les miels liquides qui ont donc été chauffés, ont perdu toutes leurs propriétés. Donc si on l'applique sur la peau, cela ne servira à rien !"



Crème Apaisante au Miel de Tilleul de Secrets de Miel, 24 €



Shampooing Soyeux au Miel d'Acacia de Secrets de Miel, à partir de 12,50 €