

# Les surprenantes vertus

## des actifs de la Méditerranée

Gorgés de soleil, les fruits, fleurs et herbes aromatiques du bassin méditerranéen procurent de multiples bienfaits cosmétiques.

Voici leurs secrets. **PAR AURÉLIA HERMANGE**



### L'OLIVE BOUCHIER PROTECTEUR

**Vous la connaissiez sans doute pour ses vertus nourrissantes,** mais

l'olive possède d'autres propriétés très intéressantes pour la peau du corps. Grâce à sa richesse en acides gras insaturés, elle permet de restaurer la barrière cutanée et de former un bouclier protecteur efficace contre les agressions extérieures. Elle renforce ainsi la peau en profondeur. Régénérante, nutritive et antioxydante, l'huile que l'on en tire possède aussi des vertus anti-âge grâce à une forte teneur en oméga 6, 7 et 9 qui luttent contre le vieillissement cutané. Enfin, sa concentration en squalène végétal lui permet d'adoucir naturellement la peau.

**JE LA TROUVE OÙ ? 100 % naturel.** Beurre Réconfort, L'Olivier de Leos, 12 € (1) ; Anti-dessèchement, Lait Corps Hydratant, Le Petit Olivier, 4,20 € (2).



### LE MELON GARDIEN DE L'HYDRATATION

#### Rafraîchissant

**et parfumé,** le melon, star incontestée des tables d'été, est aussi un allié précieux

pour les peaux sèches et déshydratées. Grâce à une très haute concentration en superoxyde dismutase (SOD), il adoucit, nourrit et calme l'épiderme. Cette enzyme antioxydante essentielle, réputée en cosmétique pour son effet protecteur, a tendance à diminuer avec l'âge, ce qui rend la peau plus fragile et vulnérable. En renforçant le film hydrolipidique, la SOD du melon permet de la protéger de la déshydratation tandis que les polyphénols antioxydants, également présents dans le fruit, apportent de l'éclat. Il possède aussi des vertus protectrices contre les radicaux libres qui permettent de freiner le vieillissement de la peau et des cheveux.

**JE LE TROUVE OÙ ? Frais.** Masque Visage & Yeux Revigorant, L'Occitane, 29 € (1) ; **Action intense.** Masque Hydratant & Démêlant, Pulpe de Vie, 7,99 € (2) ; **Trois variétés + acide hyaluronique.** Crème Hydratante, Body Nature, 22,50 € (3).



### LA FLEUR D'ORANGER. À VAPORISER SANS MODÉRATION

**Apaisante,** vous pouvez utiliser son huile essentielle aussi bien en parfum d'ambiance que pour aromatiser l'eau du bain ou encore rafraîchir les draps du lit pour une nuit sereine.







## L'IMMORTELLE STAR DU RENOUVEAU CELLULAIRE

**Elle s'épanouit sur les sols arides et rocailleux.** Elle a été baptisée ainsi car elle ne fane jamais, même après avoir été cueillie. Une incroyable résistance qui bénéficie aussi à la peau, grâce à une teneur très élevée en italdione, molécule aromatique connue pour sa capacité à augmenter le renouvellement cellulaire. Cicatrisante, elle contribue également à retenir l'eau dans l'épiderme et à renforcer la barrière cutanée. C'est un actif de choix pour ralentir les effets du vieillissement. En apaisant la peau, elle aide enfin à réduire les signes de stress cutané comme les rougeurs et les tiraillements.

**J'ETRAUVE OÙ ?** Traits lissés. Huile de Beauté Visage à l'Huile Essentielle d'Immortelle, Payot, 46 € (1); **Raffermissante.** Crème Nuit aux Extraits de Fleurs d'Immortelle Bleue Bio, N.A.E, 10,55 € (2).



## LA LAVANDE SECRÉT DE PURETÉ

**Apaisante, antiseptique,** la star des huiles essentielles possède des vertus calmantes et relaxantes mais révèle d'autres bienfaits. Ses vertus purifiantes sont très efficaces pour les peaux mixtes à grasses. Elle tire d'ailleurs son nom du latin *lavare*: nettoyer en profondeur. Grâce à son action antibactérienne, elle est en effet capable d'assainir la peau sans l'agresser tout en régulant la production de sébum. Alliée des épidermes à tendance acnéique, elle aide à désobstruer les pores. De même, elle soulage les cuirs chevelus irrités sujets aux pellicules et aux démangeaisons.

**J'ETRAUVE OÙ ?** Nettoie en profondeur. Exfoliant 2-en-1, Sabon, 12 € (1); **Resserre les pores.** Crème de Nuit Exfoliante, Typology, 24,50 € (2); **Anti-impuretés.** Mousse Onctueuse Nettoyante, Apivita, 13,20 € (3).



## MASQUE EXFOLIANT ÉCLAT À LA GRENADE

Mixez deux cuillerées à soupe de grains de grenade avec une cuillerée à soupe de flocons d'avoine secs puis ajoutez une cuillerée à soupe de miel et une d'huile d'olive. Appliquez sur le visage en légers mouvements circulaires, laissez poser 10 minutes avant de rincer à l'eau tiède.



## L'AMANDE SPÉCIALISTE DES PEAUX RÉACTIVES

**L'huile extraite de son noyau est reconnue pour ses propriétés adoucissantes** mais elle est aussi très efficace en cas d'inflammation cutanée. Particulièrement cicatrisante, elle permet de venir à bout des plaques et des desquamations disgracieuses grâce à un cocktail de principes actifs (phytostérols, triglycérides, vitamine E). L'amande contient aussi des acides gras oléiques et linoléiques qui participent au renforcement de la barrière cutanée pour une nutrition optimale de la peau: bien étanche et fortifiée, elle est moins perméable aux agents irritants et reste confortable et apaisée.

**J'ETRAUVE OÙ ?** Réconfortant. Baume Hydratant Amande, Jeanne En Provence, 11,90 € (1); **Généreuse.** Huile Corps et Cheveux L'Amandier, La Canopée, 24,50 € (2).





## LES SECRETS DE LA CRISTE MARINE

Cette fleur du littoral méditerranéen fait partie des plantes adaptogènes : malmenée par le sel, les vagues, les embruns et la sécheresse, elle s'adapte dans des conditions extrêmes... Une aubaine pour les formulateurs, qui utilisent ses incroyables ressources dans des soins hydratants et anti-âge.

## LA VERVEINE ATTÉNUÉ LES CICATRICES

**Antistress et apaisante**, riche en flavonoïdes et polyphénols, la verveine permet aussi de stimuler la réparation cutanée. D'où une action bénéfique sur les marques d'acné, les vergetures mais aussi la cellulite. Ses feuilles permettent également d'obtenir une huile essentielle aux vertus antioxydantes, parfaite pour hydrater la peau. Enfin, elle présente des propriétés anti-inflammatoires puissantes : c'est l'alliée des peaux sensibles !

**J'ELA TROUVE OÙ ?** Revitalisant. Sérums contour des yeux à la Verveine, Douceur Cerise, 24 € (1) ; Tonifiant. Masque Crème Nuit, Native Cosmétique, 29 € (2) ; Délicat. Nettoyant Moussant Visage Menthe Sauvage & Feuilles de Verveine, Nostra Cosmetics, 22,50 € chez Nocibé (3).



## LE THYM CHAMPION DE LA PERFECTION

**Doté de propriétés astringentes**, le thym possède une action rééquilibrante naturelle très utile aux peaux mixtes et aux cuirs chevelus à tendance grasse. Il permet à la fois de réguler la production de sébum, d'assainir la peau et de lutter contre l'apparition des imperfections. Il contient aussi des flavonoïdes antioxydants et regorge de vitamines A, B, C, E et K qui garantissent la résistance des tissus pour une peau fortifiée, des pores affinés et un teint net.

**J'ELA TROUVE OÙ ?** Réparatrice. Gelée Fraîche Nettoyante, Krème 19 € (1) ; Argile + thym. Shampoing Équilibrant Purifiant, Le Petit Marseillais, 2,70 € (2) ; Assainissant. Masque Purifiant Thym, Charbon et Propolis, Secrets de Miel, 27 € (3).



## LA FIGUE DE BARBARIE ANTISTRESS OXYDATIF

**Réputée pour sa capacité à retenir l'eau**, la figue de Barbarie est aussi plébiscitée pour sa teneur en vitamine E et en oméga 6, un cocktail anti-déshydratation. C'est aussi l'actif idéal pour lutter contre les radicaux libres et régénérer les cheveux abîmés. Cicatrisante, elle est présente dans des soins visage, des masques capillaires et des beurres corporels où elle fait des merveilles pour améliorer la souplesse et l'élasticité de la peau.

**J'ELA TROUVE OÙ ?** Bain de nutrition. Blend Soins Réparateur, Izaho, 49 € (1) ; Antioxydant. Sérums Anti-Age, Bernard Cassière, 37,80 € (2) ; Effet immédiat. Fluide Hydratant 24h, Weleda, 14,90 € (3).



Notre experte



**Julie Ducret**  
Fondatrice de Pulp de Vie

## LES FRUITS "MOCHES", UNE MINE DE BIENFAITS

« Chaque année en France, 4 millions de tonnes de fruits sont jetées car ils sont considérés comme impropres à la consommation. Pourtant, qu'ils soient cabossés, mal calibrés, fripés, trop mûrs ou pas assez, ils conservent tous les actifs qui en font des atouts beauté pour la peau et les cheveux. La région PACA, première région fruitière bio de France, produit ainsi quantité de melons, pêches, citrons ou figues, qui peuvent être récupérés en amont de la mise sur le marché pour devenir, après transformation, de formidables composants cosmétiques. Ils sont distillés naturellement pour obtenir de l'hydrolat, c'est-à-dire de l'eau de fruits, qui peut ensuite être intégrée comme ingrédient dans les soins. »