

**RETROUVER  
LE MORAL****10 pistes  
anti morosité****RONFLEMENTS**Une question  
de respiration**DIÉTÉTIQUE**Régimes et  
aliments  
bio & santé**CORPS**Peau douce  
et ferme

## MAUX D'ESTOMAC

Déjouer les reflux  
gastriques**PARABENES**

Comment se protéger

*Spécial sommeil***SAVOIR BIEN  
S'ENDORMIR****PERTE DE  
CHEVEUX**Retrouver  
sa féminité**JOLIE PEAU**Des comprimés  
beauté*Fatigue*Vos yeux  
valent  
de l'or !**ANTIBIOTIQUES**Les remèdes  
au naturel**LE SEL EN  
QUESTION**

Peut-on l'éviter ?

**SPORT &****SILHOUETTE**

La mode TRX !

# Les bienfaits de la nutrition

**50****conseils alimentation-santé-minceur**

L 12307 - 44 - F : 4,90 € - RD

**Lafont  
presse**

www.lafontpresse.fr

NOUVEAU

Cholesteroprotec®

# Avec Cholesteroprotec® Quick Test HDL&LDL Testez votre cholestérol total

*Assurez-vous de votre santé  
cardiovasculaire.*



## Cholesteroprotec® Quick Test HDL&LDL

Le test est destiné à une **utilisation à domicile** pour mesurer votre cholestérol et contribuer ainsi à une connaissance de votre risque.

Cholesteroprotec® Quick Test HDL&LDL, est un **test rapide déterminant** semi-quantitativement le **taux général de cholestérol et de HDL** (lipoprotéines de haute densité) dans un échantillon de sang. Le **niveau de LDL** (lipoprotéines de basse densité) est calculé au moyen du disque tournant joint.

Un **taux élevé de cholestérol** et un **bas niveau de HDL** accroissent les **risques de maladies cardiovasculaires**. D'autres facteurs de risques sont largement reconnus : fumer, une forte tension artérielle, une alimentation grasse, un manque d'exercices physiques, des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires.

## test pour utilisation à domicile

► **SIMPLE** ► **RAPIDE** ► **FIABLE**



**Le Complément Alimentaire**  
28 rue Ginoux - 75015 PARIS  
[www.lecomplementalimentaire.com](http://www.lecomplementalimentaire.com)

► **disponible en pharmacie**  
et sur [www.lecomplementalimentaire.com](http://www.lecomplementalimentaire.com)



© LUCY-DELLA

## Les clés de la nutrition santé



PHOTOS.COM

**Q**u'il est difficile pour nous les femmes de concilier en permanence et à tous les âges de notre vie santé, ligne et plaisir ? Comme si ces trois mots ne pouvaient pas cohabiter ensemble sans nous faire souffrir ! Et pourtant, nous ne sommes pas toutes à égalité en termes de métabolisme et de prise de poids. Il y a celles qui sont sans cesse obligées de se restreindre car tout leur profite, celles qui grossissent ou font du yo-yo parce qu'elles se nourrissent mal, celles qui n'arrivent jamais à prendre un gramme même en forçant sur les aliments gras et sucrés et celles qui semblent n'avoir aucun souci de ce type surtout quand elles sont un minimum sportives ! Si concilier gourmandise et minceur semble aussi difficile pour la plupart d'entre nous cependant, c'est parce que les clés de la diététique et de la nutrition santé ne nous ont pas été enseignées dès notre plus jeune âge, ni à la maison, ni à l'école. Quels sont en effet les foyers qui suivent vraiment la règle des 5 fruits et légumes par jour ? Qui apprend vraiment à ses enfants qu'après un excès alimentaire il faut se restreindre à plusieurs jours de nourriture vraiment équilibrée ? Qui peut nous assurer aujourd'hui de cuisiner chaque jour et de ne faire appel à des plats tout préparés qu'une seule fois par semaine ? Résultat, ce sont des générations d'enfants que nous préparons au grignotage incessant, ce même travers dont souffrent 80% des Françaises adultes qui avouent se jeter sur des douceurs devant le téléviseur, à peine le repas du soir terminé... Et si nous réapprenions enfin à bien nous alimenter, en conciliant modération la plupart du temps et petits plaisirs de temps en temps. Et si nous recommençons à manger de tout en quantité adaptée à notre métabolisme de base ? Et si nous comprenions enfin qu'en acceptant de faire une activité physique régulière, nous pourrions nous octroyer quelques repas plus riches et plus gourmands ? A toutes celles qui sont prêtes à entendre ce discours et à l'appliquer, ce numéro de *Féminin Santé* est fait pour vous. Vive le plaisir de bien manger ! ■

**N.B. : Retrouvez nos 80 magazines sur [www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)**

**Le prochain numéro de Féminin Santé  
paraîtra le 23 avril 2013 chez votre marchand de journaux**

## ACTUALITÉS

- 03 Editorial
- 06 Actualités santé
- 08 Femmes & Santé
- 10 Femmes & Beauté
- 12 Femmes & Bien-être
- 96 Santé Expert : Chronique de Jean-Pierre Marguaritte
- 97 Abonnez-vous à *Féminin Santé* !
- 98 Santé à lire

## SANTÉ

- 14 **Dossier à la Une**  
Les bienfaits de la nutrition
- 30 **Gros plan**  
Diabète : 10 conseils moins gras et moins sucrés
- 34 **Enfants**  
Soulager ses maux de ventre
- 36 **Psycho**  
20 pistes contre le mal de vivre
- 40 **Dossier +**  
Dormir sans somnifères, c'est possible !
- 48 **Enquête**  
Vos yeux valent de l'or
- 54 **Combat**  
Stop aux ronflements !
- 56 **Famille**  
Et si on évitait les antibiotiques ?
- 58 **Pour tous**  
Déjouer les reflux gastriques



p.36  
**REBOOSTEZ  
VOTRE  
MORAL !**

p.82



**NOTRE ENQUÊTE BRETAGNE**  
"Thalasso 2013"



- 60 **Saison**  
Préparer son corps au changement de saison
- 64 **Douce**  
La chasse aux parabènes est ouverte !
- 66 **Femmes**  
Quand l'IVG s'impose...
- 68 **Bio-Nature**  
Petit guide des fruits exotiques bios



p.64  
**Chasse aux  
parabènes**

## BEAUTÉ

- 74 **Corps**  
Des bras plus doux et plus fermes
- 76 **Totale**  
Quels compléments alimentaires pour la peau ?
- 78 **Produits**  
Gommage : Peau neuve pour 2013 !
- 80 **Cheveux**  
Après cancer : Une perruque nécessaire



p.78  
**Spécial  
Gommage**

p.88

## La tendance TRX !

p.48

**La vue,  
c'est la vie**

[illegible]

# Manger moins, Manger mieux !



## Bretagne : Terre de thalassothérapie

## Doit-on bannir le sel ?

Actualités &amp; recette minceur

Vive le TRX !

## Spa à Saint-Cyprien

## 10 conseils anti maux de dos

## Actualités et nouveaux produits

p.86

## Recette minceur



p.84

## TROP DE SEL OU PAS ?

Et renvoyez ce bon dument rempli à Lafont presse  
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt



☐ OUI, je souhaite m'abonner à *Féminin Santé* pour 46 € (8 numéros).

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Date de naissance : .....

Courriel : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

☐ Je règle par chèque bancaire ou postal

à l'ordre de Lafont presse 53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

 ou par carte bancaire :

Nº 

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

Expire fin :     Cryptogramme :     
(les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

SIGNATURE OBLIGATOIRE

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ☐ ou en adressant un courrier libre à Lafont presse – 53, rue du Chemin vert, 92 100 Boulogne Billancourt.

**Tarifs DOM-TOM et étranger : + 2 € par revue envoyée.**



19 MARS 2013

« Allergie, j'agis ! »

L'Association Asthme & Allergies donne rendez-vous aux jeunes et à leurs proches à partir du 19 mars 2013 pour s'informer et échanger sur l'allergie. Cette maladie chronique, la plus fréquente chez les adolescents, a des conséquences notables sur leur qualité de vie, leurs performances scolaires et leur vie sociale et intime. La 7<sup>ème</sup> Journée Française de l'Allergie sera donc l'occasion de donner aux adolescents des clés pour prendre en main leur allergie, qu'elle soit alimentaire, respiratoire ou de contact. L'objectif : les rendre plus autonomes et indépendants, au quotidien et dans leurs choix futurs. L'entourage familial et le milieu scolaire seront aussi sensibilisés à l'importance d'accompagner et de responsabiliser l'adolescent dans la prise en charge de sa pathologie. Du 19 mars au 30 juin, « Allergie, j'agis ! », sera le leitmotiv d'une mobilisation nationale qui invitera les jeunes à se faire diagnostiquer au plus tôt et à se traiter aujourd'hui et demain !



MALADIE CARDIOVASCULAIRE

## De l'intérêt de boire du lait

Les résultats d'une étude japonaise confortent d'autres résultats déjà publiés dans ce sens sur d'autres populations : chez les plus grosses consommatrices de lait, le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire est diminué. En pratique, les résultats mettent en avant qu'une augmentation de la consommation de lait de 100 gr/jour chez les femmes, diminue le risque de mortalité lié aux maladies cardiovasculaires de 14%, et de 24% celui de mourir d'un accident coronarien. Toutes à vos verres de lait !

## HYPERTENSION

# 12 millions de malades chroniques !

D'après la dernière étude FLAHS 2012 sur l'hypertension en France réalisée par Kantar Health à la demande du Comité Français de la Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA), 30 % de la population française âgée de plus de 35 ans est traitée par un médicament antihypertenseur, soit 11,4 millions de personnes. Pour autant, seulement 54% des hypertendus traités suivraient parfaitement leur traitement et environ 50% des patients sous traitement possédant un appareil d'auto-mesure seraient contrôlés. A l'occasion de la Journée Nationale de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (HTA), le 18 décembre dernier, le CFLHTA a lancé sa nouvelle campagne « Hypertendus : suivez le guide ! » pour rappeler aux patients l'importance de bien surveiller leur hypertension grâce à l'auto-mesure tensionnelle, de mieux comprendre et donc de suivre scrupuleusement leur traitement et d'avoir une meilleure hygiène de vie.



## CONTRACEPTION DÉFINITIVE

# Remboursement sans limite d'âge

Alors que la loi française autorise le recours à la contraception définitive depuis la loi du 4 juillet 2001, l'acte de pose du dispositif Essure n'était plus remboursé pour les femmes de moins de 40 ans depuis 2010. La ligature des trompes (l'autre méthode contraceptive définitive) restait, elle, prise en charge par l'assurance-maladie quel que soit l'âge des femmes y ayant recours. En annonçant le remboursement de la méthode Essure sans limite d'âge, le ministère des Affaires sociales et de la Santé (parution JO du 14 novembre 2012\*) permet aux femmes de choisir en toute liberté la méthode de contraception définitive qui leur convient le mieux. Introduite en France en 2002, la méthode Essure a été choisie par près de 100 000 femmes durant ces 10 dernières années et est reconnue par les professionnels de santé – près de 1 400 gynécologues-obstétriciens ont d'ailleurs été formés à cette procédure en France. Rappelons que la méthode Essure est moins invasive que la ligature des trompes. Elle consiste à obstruer les trompes à l'aide d'un implant intra-tubaire.



## RECHERCHE CANCER DU SEIN

# La vitamine D aide au combat !

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquent au monde chez les femmes. Bien que la probabilité de guérison soit d'environ 90 %, cela s'applique seulement si le cancer est détecté à un stade précoce. Opération chirurgicale, chimiothérapie, perte de cheveux ou même une mastectomie : les femmes atteintes d'un cancer du sein doivent faire face à toutes ces conséquences potentielles. Par conséquent, il n'y a presque aucune autre maladie qui fasse aussi peur aux femmes. Comme les taux de cancer du sein augmentent chaque année, le diagnostic et les options de traitement intéressent particulièrement les scientifiques. Il est désormais prouvé que de hauts niveaux de vitamine D peuvent réduire le risque de cancer du sein, et aident également les femmes à le combattre lorsqu'il est détecté. A suivre...





## SEXUALITÉ DES ADOS Un site pour en parler

La période d'entrée dans la sexualité pour les adolescents rime aussi avec celle d'une communication plus délicate. En créant le site « Onsexprime », l'Inpes propose une réponse aux jeunes en quête d'information et d'échanges, mais aussi un soutien pour les parents, professionnels de santé, éducateurs... Ce site est une source d'information sûre et validée. La nouvelle version du site a été élaborée avec la participation d'un groupe d'experts composé de professionnels de santé (sexologues, médecins, psychologues), de membres d'associations (MFPF, Ligne Azur, Fil Santé Jeunes) et des experts impliqués dans la thématique de la santé sexuelle (Crips, Ireps, enseignants...).

Plus d'infos sur :  
[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

PHOTOS DOM



## INNOVATION « ORA » Un dispositif bon pour l'équilibre

Aujourd'hui, les troubles musculo-squelettiques sont devenus un problème de santé généralisé dans les pays industrialisés :

80% de la population est sujette aux dysfonctionnements des articulations temporo-mandibulaires et 70% des maladies professionnelles sont imputées aux troubles musculo-squelettiques selon les résultats d'investigations de l'INRS.

Le dispositif breveté ORA, créé par Bogumila Cyrulik, Docteur ès Sciences en Biomécanique humaine, a été conçu pour rétablir l'équilibre du corps, résoudre et anticiper les maux de dos, de cervicales, de tensions musculaires et articulaires grâce à un travail quotidien des Articulations Temporo-Mandibulaires (ATM). On n'arrête pas le progrès !



## MÉDICAMENTS TROP CHERS L'automédication en hausse

Pour 9 Français sur 10, les produits de santé sont trop chers. Dans ce contexte, l'automédication apparaît également comme un moyen de se soigner tout en limitant les dépenses de santé : les Français déclarent à 75% que l'automédication des petits maux du quotidien permet de limiter les dépenses de santé et d'améliorer la situation financière de l'Assurance Maladie.



Pour 84% des Français, le prix des médicaments sans ordonnance est un critère de choix très important même pour plus d'un Français sur trois (35%). L'automédication est une tendance de fond observée chez la plupart des Français, au premier rang desquels les femmes. 1 Français sur 2 déclare ainsi acheter occasionnellement des médicaments sans ordonnance.



## ARTHROSE Mobilisons-nous pour la mobilité !

L'Association Française de Lutte Antirhumatismale (AFLAR) a lancé une campagne grand public sur l'arthrose, afin de mieux faire connaître cette maladie et d'encourager la lutte contre cette pathologie qui touche 17% des Français. Cette campagne a pour principal message « Face à l'arthrose, mobilisons-nous pour rester mobile ! ». Les internautes concernés par l'arthrose peuvent participer à une grande enquête nationale dédiée via le tout nouveau site d'informations et de témoignages [www.stop-arthrose.org](http://www.stop-arthrose.org). Pour encourager la recherche, l'AFLAR verse une bourse de 50 000 euros au fonds de dotation France Rhumatismes. De sacrées bonnes initiatives !

## INSUFFISANCE RÉNALE

### Des croisières de rêve enfin possibles

Depuis plus de 20 ans, l'agence bordelaise *Gérard Pons Voyages* s'est spécialisée dans l'organisation de voyages adaptés aux insuffisants rénaux, dialysés, transplantés, et leurs proches. Le programme *Dialyses & Croisières*, est proposé à bord de deux navires de la flotte *MSC Croisières*, le *MSC Divina* et le *MSC Musica*. Une croisière pour dialysés est une croisière comme les autres si ce n'est que le bateau est équipé d'un centre de dialyse intégré dirigé par un médecin néphrologue assisté d'infirmières spécialisées. L'unité de dialyse est installée et gérée par *Holiday Dialysis International*, spécialiste de distribution et du service dédié au traitement

de l'insuffisance rénale. 17 départs sont programmés entre le 10 février et le 15 octobre 2013. La durée des croisières varient selon les itinéraires proposés entre 7 et 12 nuits, sur des destinations variées : des paysages méditerranéens aux fjords de Norvège, en passant par la Mer Noire, *MSC Croisières* offre un vaste choix de destinations et permet des vacances sereines, tout en suivant un traitement médical lorsque le navire est en mer.

Prix à partir de 590 € TTC par personne, en cabine double et pension complète à bord, hors dialyses. Renseignements : 05 56 42 49 01 / 05 56 42 72 97. [www.dialyses-et-croisieres.tm.fr](http://www.dialyses-et-croisieres.tm.fr) et [www.dialyses-et-vacances.tm.fr](http://www.dialyses-et-vacances.tm.fr)



PHOTOS : D.R.

# Objectif vitalité !



PHOTOS.COM



## Respirez enfin !

Avec les montées et descentes de températures, difficile de ne pas prendre froid ! Conséquence : nez pris, sinus congestionnés et difficultés à respirer. Pour ne pas se laisser envahir par les virus et les bactéries, il existe des remèdes simples et naturels à base de plantes comme *Pěrubore inhalation* à base de 3 huiles essentielles efficaces : lavande, romarin et thym rouge.

*Pěrubore inhalation*, boîte de 15 capsules pour 15 inhalations, 5,20 €, en pharmacies.



## Concentré de nutriments

*Centrum* est un concentré de nutriments en un seul comprimé pour 4 bénéfices santé : équilibre nutritionnel, immunité, libération d'énergie et peau saine. Bref, il apporte aux adultes en pleine activité, tous les jours, les compléments indispensables à une alimentation équilibrée.

*Centrum* de Pfizer Santé Familiale, 11 € les 30 comprimés pour 1 mois, en pharmacies.



## Le plein d'énergie

1 personne sur 2 se sent fatiguée à un moment ou l'autre de l'année. C'est pourquoi *Gerblé* propose de faire le plein de tonus en gélules, en associant la vitamine B1, la vitamine C, le Ginseng et l'hibiscus. Prendre 2 gélules chaque matin sur un programme de 20 jours. Forme garantie !

*Gerblé Tonus*, 6,90 € les 40 gélules, en GMS.



## Spécial organismes épuisés

Issu de Biotechnologies, *Asthéplex* agit au cœur des cellules. Ces actifs nouvelle génération relancent l'ensemble des fonctions anaboliques et augmentent l'oxygénation cellulaire. Riche en Fer Hémunique, il réduit considérablement la fatigue physique et mentale, augmente la concentration et permet de retrouver un équilibre sain. Prendre 1 à 3 gélules par jour pendant le repas pendant 1 mois.

*Asthéplex* des Laboratoires 3C Pharma, 14,70 € la boîte de 30 gélules, en pharmacies. N° conso : 0 826 104 804. [www.3c-pharma.com](http://www.3c-pharma.com)



## 1, 2, 3... Soleil !

S'exposer au soleil, c'est bon pour le moral, mais on a parfois tendance à oublier que le bronzage est en fait une réaction de protection de l'organisme et de la peau pour lutter contre l'attaque des UV. Il faut donc bien préparer sa peau avant chaque exposition. D'où l'intérêt d'utiliser en prévention *GliSodine Solaire* qui prépare, optimise le bronzage, protège et hydrate votre peau.

*GliSodine Solaire* des Laboratoires Isocell, 22 € la boîte de 30 gélules, en pharmacies.



PHOTOS.COM



## DES OS EN PLEINE SANTÉ

Le Silicium organique est un oligoélément indispensable à notre organisme, essentiel à l'entretien des articulations et la reconstruction des tissus osseux. Dynasil propose deux produits complémentaires élaborés à base de Silicium organique naturel pour soulager durablement les douleurs articulaires : en solution buvable et en gel.

*Dynasil articulaire solution buvable, 30 € le litre pour un mois de cure et Dynasil gel, 30 € le tube de 150 ml, en pharmacies et magasins diététiques.*



## STOP AUX ONGLES RONGÉS !

L'onychophagie désigne la tendance compulsive des enfants comme des adultes à se ronger les ongles. Parmi les causes, un pic de stress et d'anxiété ou un manque de confiance en soi.

Pour arrêter, la seule volonté ne suffit pas toujours. C'est pourquoi, les Laboratoires Urgo ont développé un vernis très amer pour retrouver de bons ongles. Vous verrez, ça marche !

*Stop aux ongles rongés des Laboratoires Urgo, 9,50 € le flacon de 9 ml, en pharmacies et parapharmacies.*



## Oui à une digestion légère

Le stress, les repas trop riches, trop lourds, déséquilibrés ou mangés sur le pouce sont autant de facteurs déclencheurs de ballonnements, douleurs abdominales et autres désordres digestifs qui peuvent gâcher le quotidien. Pour y remédier, Fleurance Nature propose le Charbon végétal activé, une solution 100% naturelle indiquée dans le traitement des manifestations fonctionnelles digestives.

*Charbon végétal activé de Fleurance Nature, à partir de 12 ans, 6,90 € la boîte de 30 gélules, en vente par correspondance au 05 62 06 14 48 et sur [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)*

## Intolérance au lactose ?

L'intolérance au lactose touche environ 70% de la population mondiale et pas moins de 5 millions de Français ! Ballonnements, douleurs ou crampes abdominales, troubles du transit, fatigue en sont les premiers signes. Alvityl Digest est un complément alimentaire dont l'action immédiate permet la digestion du lactose. Grâce à lui, finies les privations !



*Alvityl Digest, 20 € la boîte de 50 comprimés pour 15 à 25 repas, en pharmacies.*



## Pour la peau des fumeuses

Noxidoxi a élaboré son tout premier produit dédié à 100% aux fumeuses : un stylo-lèvres ultra repulpant et anti ridules ! Cette technique brevetée et révolutionnaire permet à toutes les femmes qui fument de gommer, hydrater, repulper et réduire les ridules autour des lèvres abîmées par la fumée de cigarette. Hydratées, lissées, redynamisées, les lèvres retrouvent leur beauté et donc leur pouvoir de séduction !

*Stylo-lèvres ultra repulpant et anti ridules de Noxidoxi, 28,50 € le stylo clic dose de 2,5 ml pour 1 mois d'utilisation, en pharmacies. [www.noxidoxi.com](http://www.noxidoxi.com)*

## Il va y avoir du sport...

La crème anti frottements des Laboratoires Mercurochrome Sport a une efficacité prouvée pour protéger la peau des sportifs. A base de beurre de Karité et de silicone, elle réduit les frottements « peau contre peau » et « peau contre textile ou chaussures » et apporte une vraie sensation de confort.

*Crème anti frottements des Laboratoires Mercurochrome Sport, 5,99 € le tube de 75 ml, en GMS.*



## Aïe, aïe, aïe...

Le nouveau gel buccal BoroStyrol soulage et favorise la cicatrisation des maux de bouche par effet barrière. Sans alcool et sans sucre, à l'agréable goût de menthe, ce gel ne pique pas et n'irrite pas et il est vraiment facile d'utilisation contre les aphtes, gingivites et petites plaies buccales.

*Gel buccal BoroStyrol de Mayoly Spindler, 6,90 € le tube de 12 ml, en pharmacies.*



# Belle de la tête aux pieds !

PHOTOS.COM



## Jeunesse absolue

IXXI renforce sa gamme pour peaux matures *Sublime* avec le nouveau soin Absolu Anti-Âge, un sérum huile précieuse à la texture infiniment soyeuse, qui offre à la peau une action jeunesse globale, grâce à ses actifs issus du pin et de la flore des Landes, à commencer par la fameuse Immortelle. Les rides profondes sont corrigées, la peau est nourrie et retrouve confort, fermeté et éclat.

*Sublime Absolu Anti-Âge d'IXXI*, 55 € le flacon verre compte-gouttes de 30 ml, en pharmacies et parapharmacies. [www.ixxi-cosmetics.com](http://www.ixxi-cosmetics.com)



## Soin cosy du soir

*Terrasens* présente le soin câlin du soir, un soin cosy régénérant pour un retour aux sources réconfortant, un renouvellement cellulaire profond pour aider les rougeurs et l'hypersensibilité à lâcher-prise... Une crème réconfortante anti rougeur, apaisante et régénérante après une journée passée au froid ou au vent grâce à sa composition 100% d'origine végétale et à l'action de ses 24 plantes en synergie (89% d'actifs sont bios).

*Soin Terrasens*, 30 ml, 82 €, jusqu'à 5 mois d'utilisation : une pression le soir sur le visage. [www.terrasens.fr](http://www.terrasens.fr)



## Innovation « anti-âge »

Cette crème de nuit appartient à la mouvance de ces soins « nouvelle génération » au rétinol qui permettent une efficacité anti-âge sans pareille avec zéro effet secondaire à la clé ! La NIA-114 de *StriVectin* neutralise complètement les effets secondaires (pas de desquamation, pas de rougeur, pas de sécheresse cutanée, pas de photosensibilisation...) avec un réel « effet plus », puisqu'elle booste l'efficacité du rétinol (2X plus d'efficacité sur les rides). *StriVectin*, expert de l'anti-âge, utilise ainsi les 2 ingrédients anti-rides les plus puissants du marché dans des concentrations maximales : la NIA-114 et le rétinol pour un résultat « dermato-like » sans répercussion négative pour la peau (seuls 50 % des patients peuvent tolérer les effets des soins au rétinol chez le dermatologue habituellement!).

*Soin de nuit intense au Rétinol StriVectin-AR™*, 89 € les 50 ml, dès janvier 2013, en exclusivité chez Sephora.