





Stéphane, 50 ans ou presque décontracté chic

Sa fille adore se moquer de lui et de sa trousse de toilette presque aussi imposante que la sienne. Stéphane préfère ne pas lui répondre. À l'approche de la cinquantaine, il essaye de minimiser les stigmates du temps qui passe et ne se prive plus de quelques crèmes. Architecte, il se passionne depuis quelques années pour les matériaux écolo : chanvre, bois, lin... et à mesure qu'il découvre l'impact de l'habitat sur l'environnement, il revisite sa méthode de travail et sa trousse de toilette. S'il aime faire attention à son corps, Stéphane n'est pas minet pour autant. Son style? Décontracté chic. Quelque part entre Julien Clerc et Marc Lavoine. Le week-end, il tombe la veste et s'offre des petits bonheurs bien à lui : se promener des heures sur les plages de Normandie, surfer la nuit sur Facebook, quand toute la famille s'est endormie, manger un bol de céréales bio pour le dîner en écoutant sa playlist sur Deezer, regarder *Desperate Housewives* avec sa femme, un masque fait maison sur le visage...



Une lotion à ne pas jeter aux orties



Pourquoi se laver les cheveux tous les jours quand on peut s'appliquer une lotion qui nettoie en douceur et régule la sécrétion sébacée? La potion magique existe et elle est signée de la marque allemande Natuderm. Mélange d'extraits d'ortie et de

Eau lavante cheveux

- marque Natuderm
- label BDIH
- prix 200 ml, 11,80 €
- points de vente Pharmacies et parapharmacies
- info 0820 20 19 38, natuderm-botanics.de

Ginkgo biloba (sur fond d'alcool dénaturé), elle donne un coup de fouet au premier essai. Stéphane s'en sert un jour sur deux en friction sur ses cheveux secs au sortir de la douche. Depuis qu'il l'utilise, il a l'impression que sa tignasse est plus forte, plus vigoureuse. Quand on sait que le ginkgo est la seule plante qui a survécu à l'explosion d'Hiroshima, cela n'est pas étonnant.

Un baume à tout faire

Au départ, c'est plutôt un baume destiné à toute la famille pour soigner les petits bobos : coups de soleil, piqûres d'insectes, bosses, muscles endoloris... Mais il est tellement efficace pour apaiser les peaux irritées que Stéphane ne s'en sépare jamais. La formule ne date pas d'hier,

le baume existe depuis 1932. Aujourd'hui, il est bio à 53%. Les huit plantes régénératrices du docteur Miot apparaissent sous la forme d'huiles essentielles (eucalyptus, cajepout, menthe, laurier, camphre, muscade, cèdre et camomille matricaire) intégrées dans une base de beurre de karité et d'huile de palme.

Baume universel

- marque **Végébom**
- label **Écocert**
- prix Tube de voyage 10 g, 2,90 €, familial 100 g, 11,90 €
- points de vente Pharmacies
- info 01 48 03 94 94, vegebom.com



Shampooing chasse-neige

De temps en temps, Stéphane, comme beaucoup d'hommes, voit tomber de son crâne cette petite poudre blanche que l'on appelle communément pellicules. Et là, il faut qu'il s'en débarrasse le plus vite possible car il ne peut pas les supporter. Les shampooings antipelliculaires classiques ? Ils lui irritent le crâne encore plus. Celui de Lavera lui convient à merveille. Les tensioactifs utilisés sont doux. Pour assainir le cuir chevelu, la marque allemande s'en remet primo aux extraits de bleuet pour guérir, secundo à l'hamamélis pour prévenir. Enrichi en sauge, en hydrolat de menthe poivrée, le shampooing donne aussi un bon coup de fraîcheur. En quelques utilisations, les pellicules disparaissent et Stéphane retrouve le sourire. Le magazine *Öko Test* (le *Quelle Santé* d'outre-Rhin) lui a décerné la mention « *Sehr Gut* ». Stéphane aussi.



Shampooing bleuet

- **marque** Lavera
- **label** BDIH, Vegan
- **prix** 250 ml, 8,95 €
- **points de vente** Magasins biologiques
- **info** 01 55 27 35 42, lavera.de (site allemand)



Un antirides sur-concentré

C'est la première gamme bio et anti-âge pour hommes. Créée par Green Energy, la marque italienne bio inspirée de l'Ayurveda et de l'homéopathie, elle s'adresse à l'homme qui aime la nature, la vie au grand air, les activités sportives... et ça, c'est tout Stéphane. Du coup, il a acheté toute la gamme ! En tout six soins 100% purs, naturels et biologiques. Les plantes et les ingrédients sont triés sur le volet et sélectionnés pour leurs vertus hydratantes, réconfortantes,

Crème intensive anti-âge 24 heures

- **marque** Green Energy
- **label** Écocert
- **prix** 60 ml, 36 €
- **points de vente** Liste points de vente sur green-energy-France.com
- **info** green-energy-France.com

relaxantes et apaisantes : reine-des-prés, olive, raisin, plantes sauvages, protéines de soie et de riz, vitamines A, B1, B2, B6, C, D, E et K, fruits rouges des bois, fleurs d'oranger, acides aminés et protéines végétales de tournesol et de blé. Surdosée en polyphénols, oligoéléments et vitamines, la Crème intensive défroisse la peau en surface, raffermi en profondeur, hydrate et donne un effet bonne mine naturel. Elle agit contre les poils incarnés, les démangeaisons, atténue les rougeurs, répare les micro-coupures.



Pour éteindre le feu du rasoir

C'est le gel de rasage à assortir d'office avec le gel douche Aprolis tellement leurs odeurs de menthe agrumes sont proches (ce-lui-ci contient entre autres de l'hydrolat de menthe poivrée et de fleurs d'oranger). Une noisette de gel sur la joue humide suffit à produire une mousse légère qui prépare au rasage. Parmi les ingrédients se cache de la poudre d'écorce de tepescohuite. Cet arbre épineux, cousin de l'acacia, ne pousse que dans le sud-est du Mexique entre 800 et 1 000 mètres d'altitude. Son écorce réduite en poudre régénère la peau et traite efficacement coupures, cicatrices, brûlures. Idéal pour Stéphane qui se coupe une fois sur deux. Au bureau, on le surnomme même Albator.

Gel de rasage

- **marque** Senteurs du Sud
- **label** Cosmébio
- **prix** 250 ml, 19 €
- **points de vente** Magasins biologiques
- **info** 04 42 62 08 73, senteursdusud.fr

Les pieds aussi

Déo'P

- **marque** Bioregena
- **label** Cosmébio
- **prix** 100 ml, 11,95 €
- **points de vente** Magasins bio, pharmacies et parapharmacies
- **info** phyto-actif.com

dans des baskets, aussi. Il a trouvé une solution qui lui permet de retrouver une vie sociale normale: un déodorant pour les pieds. Dans ce Déo'P, ce sont les huiles essentielles qui font tout le boulot. Celles de citron, palmarosa et laurier noble neutralisent les mauvaises odeurs. Celles de sauge sclarée et de cyprès toujours vert régulent la transpiration. Et celle de menthe poivrée offre une sensation de fraîcheur. Ses pieds et son entourage disent merci à cet ingénieux produit sous forme de pschitt. D'autant plus qu'il contient 90% d'ingrédients bio.

Bon, c'est gênant d'en parler, mais encore plus de les sentir. En été, si Stéphane a le malheur de laisser ses pieds nus dans des mocassins, c'est l'infection. Après une journée un peu sportive





Dormez, les omégas s'occupent de tout

Il paraît que c'est la nuit que la peau se régénère et que les omégas sont de précieux alliés pour nourrir la peau. Alors Stéphane se gave de sardines et, la nuit, il laisse les cosmétiques travailler pour lui.

Avant de se coucher, il s'enduit le visage de crème de nuit Eyre Biobotanics. Cette recette australienne contient quatre omégas essentiels : les numéros 3 présents dans l'huile de lin, nutriments essentiels des cellules. Les numéros 6, issus de l'huile de chanvre, nourrissent intensément les cellules de l'épiderme. Ceux de la 7^e catégorie viennent de l'huile d'argousier et ont la réputation de lutter contre le vieillissement. Enfin les 9^{es} larrons sont extraits du macadamia et aident à combler les ridules. Évidemment, la formule n'est pas parfaite. Ici encore, on trouve des huiles estérifiées. Mais Stéphane apprécie la texture légère, l'odeur virile et la sensation de fraîcheur. Il trouve même qu'il a meilleure mine au réveil. Surtout quand il se couche à 22 heures.

Crème de nuit

- **marque** Eyre Biobotanics
- **label** Australian Organics (ACO), label bio australien
- **prix** 50 ml, 36 €
- **points de vente** composition-naturelle.com
- **info** Quai des Sens, 05 62 07 16 48

Une lotion pour garder sa crinière de 20 ans

Lotion capillaire à la sève de bouleau

- **marque** Établissements Gayral
- **label** Nature & Progrès
- **prix** 150 ml, 14,50 €
- **points de vente** Magasins bio, liste des points de vente disponible sur demande
- **info** 04 92 55 93 56, argousier-bouleau.com

avec la lotion. Il aime la sensation de fraîcheur et l'odeur de géranium qui s'en dégage. Et pour le moment il croise les doigts, ses cheveux semblent bien ancrés sur son crâne.

S'il y a bien quelque chose que Stéphane redoute avec l'âge, c'est de perdre ses cheveux. Alors il teste tout ce qui pourrait lui permettre de garder sa tignasse. Dans cette lotion, la sève de bouleau (qui constitue 96,3% du produit) est récoltée au printemps dans la vallée du Champsaur (Hautes-Alpes). Elle contient naturellement des éléments minéraux et des oligo-éléments qui participent à la santé des cheveux et du cuir chevelu. Y sont ajoutés des extraits de fruits et des huiles essentielles (0,24%). Tous les jours après la douche, Stéphane se frictionne la tête



Douche menthe à l'eau

D'habitude, Stéphane est plutôt sceptique lorsqu'il voit des mentions de bien-être sur les produits de beauté. Mais là, il doit bien avouer que le terme « *vivifiant* » a toute sa place sur le flacon de crème douche. Aux huiles essentielles de citron et de menthe poivrée, à l'eau florale de cèdre, la crème donne un coup de fouet immédiat. L'odeur réveille instantanément sa peau comme son esprit. Et ça tombe bien parce que Stéphane n'est pas trop du matin. Composé à 99,99% d'ingrédients d'origine naturelle, de tensioactifs doux, il invite également dans sa formule les produits de la ruche : miel et propolis. Ce dernier ingrédient est d'ailleurs la spécialité de la marque qui l'intègre dans tous les produits de sa gamme, du dentifrice au baume à lèvres.



Crème douche vivifiante



- **marque** Apolis
- **label** Cosmébio
- **prix** 200 ml, 8,78 €
- **points de vente** Magasins biologiques et diététiques
- **info** 03 88 59 22 97, europlabo.com



L'avis de l'experte

Françoise Rodhain-Rebourg,
dermatologue et spécialiste du cheveu

“*Le feu du rasoir s'éteint avec une lotion au zinc*”

Q.S. Comment éteindre naturellement la sensation de brûlure provoquée par la lame du rasoir ?

F. R.-R. Je recommande à mes patients des pulvérisations de Sérozinc de La Roche-Posay, une lotion faite de sulfate de zinc et de chlorure de sodium. Mais, la sensation de brûlure peut aussi s'atténuer en appliquant des crèmes biologiques apaisantes. Et si cela ne suffit pas, il faudra passer à des crèmes au cuivre et au zinc.

