

BIBBA

Décembre - Janvier 2020

Mode
SPÉCIAL
LUXE

Écolo
10 ACTIONS
CONCRÈTES
(ET FACILES)
pour sauver
la planète

Rencontre
solaire avec
Stéfi Celma

ASTRO
LES BONNES
SURPRISES
(OU PAS) DE 2020

BEAUTÉ
Une belle peau
dans le froid

MICRO-TROTTOIR
Ca, je ne
l'avouerai jamais
à mon mec

VOYAGE
NOS BONNS PLANS
COCOONING

Sourire à la vie

ÇA S'APPREND !

+ TEST : ÊTES-VOUS DOUÉE
POUR LE BONHEUR ?



L 16607 - 477 - F : 1,90 € - RD





Crinière sublimée.
Hair Vitamins,
Sugarbearhair, 37 €,
bleublouille.com



Pro-lumière.
Sleep & Glow,
Aime, 39 €.



Anti-âge. Collagen
Express Shots,
Biocyte, 49 €
les 12 fioles.



**Contre les
inflammations
cutanées.**
Absolu de CBD,
D-LAB, 38 €.



Beauté au top.
Beauté Cheveux,
ongles, peau,
Les Miraculeux,
19 €.

**Brillance
capillaire.**
Vitamines
à mâcher,
Hairburst,
22,99 €,
Sephora.



La nutricosmétique

Une gélule pour sublimer les cheveux, raffermir la peau, illuminer le teint ou calmer les rougeurs cutanées ? Désormais, on se fait belle de l'intérieur. Par Fabienne Lagoarde

C'est quoi cette tendance ? Tout le monde a pris conscience du rôle de l'alimentation sur la beauté. Le concept du « in and out » s'impose. « Sauf que notre mode de vie moderne ne permet pas de bénéficier de tous les nutriments, même avec une assiette plutôt équilibrée », note Bruno Houn, fondateur de Revivre Labs. La nutricosmétique s'inscrit aussi dans la notion de prévention, aujourd'hui omniprésente : chez Biocyte, on note qu'elle séduit de plus en plus de trentenaires. D'où l'explosion des formats plus ludiques, pipettes ou gummies (parfois sucrées). D'autre part, procédés de fabrication, d'extraction et d'encapsulation se perfectionnent. « Ils interfèrent autant que l'ingrédient dans l'efficacité du produit », assure Bruno Houn.

C'est pour qui ? Celles qui trouvent que leurs crèmes habituelles ne font plus (ou pas assez) d'effet. Celles qui mangent peu de fruits et légumes. Celles qui pensent à leur beauté de demain. ■



**Peau plus douce,
fibre plus forte.**
HNS 250, Revivre
Labs, 69 €.

JE L'ADOpte

- On cible la formule** en réfléchissant à sa « vraie » problématique perso du moment : chute de cheveux, imperfections cutanées, teint terne... Qui ne sera probablement pas la même dans deux mois.
- On respecte scrupuleusement le mode d'emploi :** selon leurs dosages, les compléments alimentaires sont préconisés en cure d'un à trois mois. Ils se prennent plutôt le soir, ou le matin. Pas pour rien.
- On évite d'associer x gélules simultanément.** Ou alors on demande conseil au pharmacien ou au médecin. Quand ils sont confrontés, certains actifs deviennent inefficaces : cuivre et vitamine C, par exemple, ou fer et calcium. On est régulière et on finit sa cure. Sinon, c'est sûr qu'on sera déçue.