



► BEAUTÉ

Nectar de fleurs Le miel, ingrédient miracle

S'IL EST AUJOURD'HUI L'UN DES ACTIFS PHARES DE L'UNIVERS DE LA COSMÉTIQUE, SON UTILISATION REMONTE À LA NUIT DES TEMPS. DÉTAIL DES INFINIES PROPRIÉTÉS DU TRÉSOR DES ABEILLES.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTE MARIE

Dans l'Antiquité, les Égyptiennes, les Romaines et les Grecques se tournaient déjà vers le miel afin de se faire un épiderme soyeux. Plusieurs dizaines de siècles plus tard, il est plus que jamais présent dans nos soins. Il faut dire que celui qui affole par ailleurs nos papilles en cuisine a des multiples bienfaits : il est notamment extrêmement hydratant du fait de sa richesse, à hauteur de 80 % en glucose et fructose, deux sucres qui ont la capacité de retenir les molécules d'eau. Sous forme de baume, c'est un précieux allié en hiver lorsqu'on veut lutter contre le dessèchement de la peau et des lèvres. Même les zones les plus rugueuses du corps – coudes ou talons – peuvent grâce à lui retrouver de la souplesse.

DON DE RÉGÉNÉRATION

Dans les masques de visage et les onguents pour les cheveux, il est nourrissant et vecteur d'éclat. Mais ses acides aminés, vitamines, minéraux et oligoéléments le parent aussi de vertus réparatrices et cicatrisantes : il peut donc s'avérer très utile pour lutter contre l'eczéma, les crevasses,

les brûlures et autres types de petites blessures cutanées. Cet or élaboré par les abeilles est également purifiant car il contient une enzyme qui favorise la synthèse du peroxyde d'hydrogène, puissant antibactérien. Si vous optez pour des lotions ou des eaux micellaires à base de miel, il est donc susceptible d'être votre allié, même si vous avez de l'acné. Et il se révèle pour terminer incontournable en base de cire pour l'épilation parce qu'il extrait les indésirables en douceur ! ■

HAPPY THÉRAPIE

1. Masque capillaire fondant au miel d'acacia, **SECRETS DE MIEL**, 20 €
2. Crème mains au miel **BERNARD CASSIERE**, 15 €
3. Stick lèvres desséchées Trésors de miel **ULTRA DOUX**, **GARNIER**, 2,20 €
4. Baume de beauté nutritif corps Miel suprême, **SANOFLORE**, 18,50 €
5. Crème réparatrice au miel de thym et propolis verte **FAMILLE MARY**, 12,90 €

