

Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB



La beauté naturelle & clean

P.lab
BEAUTY



SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE INSTA
@P.LAB_BEAUTY

ET RDV SUR [PRESCRIPTIONLAB.COM/SHOP](https://prescriptionlab.com/shop) POUR DÉCOUVRIR LA GAMME

Le Prescripteur

JANVIER 2020 - NUMÉRO 38

INSPIRATIONS

- 06. COVER STORY** - INÈS LEONARDUZZI
- 20. COLLAB'** - SOI PARIS
- 32. MODE** - MODE RESPONSABLE : LE LABYRINTHE DES LABELS

SHOPPING

- 04. ORDONNANCE BEAUTÉ**
- 10. 7 OBJETS** - LA SÉLECTION ÉCOLO

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

- 12. PRESCRIPTION LAB** - TOUTES MAQUÉES À NOS DÉMAQ' <3
- 14. RESPIRE** - FAITES DU BIEN À VOS AISSELLES
- 16. SANOFLORE** - IL VIENT VOUS SAUVER !
- 18. VITA LIBERATA** - UN CORPS HÂLÉ EN DÉBUT D'ANNÉE
- 26. SMUDGE STICK** - SMUDGE STICK, LA FUMÉE QUI FAIT DU BIEN
- 38. LE VANITY STRIP DE** - CAROLE TOLILA
- 40. COLD CASE** - HYDRATATION ET (OU) NUTRITION ?
- 54. RECETTE** - LES MENDIANTS MATCHA

GRL PWR

- 46. LA MINUTE CLITO** - LES DROITS DES FEMMES ET L'ÉCOLOGIE

LIFESTYLE

- 19. TICKET D'OR** - LES RÉCUPÉRABLES
- 48. CITY CALL** - ISLANDE #2
- 56. HOROSCOPE** - ASTRO FLASH 2020

P.06

COVER STORY
INÈS LEONARDUZZI

P.20

COLLAB'
SOI PARIS

P.26

BIEN-ÊTRE
SMUDGE STICK

CONTRIBUTEURS

Rédactrice en chef - Charlotte Daubet / Directrice artistique - Laure Demonchy / Assistante direction artistique - Yelena Pasquier / Directrice photo - Zoe Fidji Schmidmaier / Photographe - Solenne Jakovsky (p.20-22) / Couverture - Inès Leonarduzzi / Make-up Artist & Hair Stylist - Sandrine Garcia / Rédaction - Céline Bizière - Aliénor de Perier - Pauline Delsalle - Sophie Herolt Petitpas - Marie Masuyer - Sabina Socol / Secrétariat de rédaction - Mona El-Guechati / Responsable partenariats - Laura Bessis

CRÉDITS MODE COUVERTURE : PULL & OTHER STORIES | MANCHETTE HERMÈS

JEU CONCOURS

1 PAIRE DE SNEAKERS AU CHOIX À GAGNER !*

Inspirée par ses grands-parents qui l'ont élevée dans une tradition d'après-guerre où l'on garde tout et où l'on ne jette rien, Nicole décide de lancer Le Lissier : une marque de sneakers branchées fabriquées à partir de tissus upcyclés ! Chutes de tissus d'ameublement délaissées par les brocanteurs, fins de rouleaux à l'abandon... Nicole récupère ces matériaux toujours nobles et leur donne une seconde vie autour de nos petons. Résultat : des baskets qui en jettent, sans faire de gâchis.



*dans la limite des stocks disponibles

POUR REMPORTEZ LE LOT



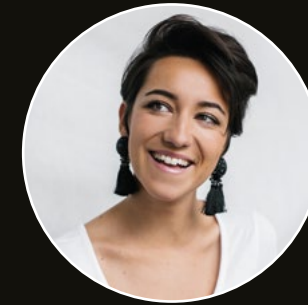
Prenez une jolie photo de votre box de janvier et de son contenu.



Partagez votre photo sur notre mur Facebook ou en public sur votre Instagram (en suivant @lelissier) ou Twitter avec les #unboxingpl #prescriptionlab.



Croisez les doigts au tirage au sort du 31 janvier.



par Charlotte

Il y a quelques jours, un caissier m'a demandé si je préférerais recevoir le ticket de caisse par e-mail ou directement sur papier. J'ai buggé. Le bilan carbone d'un e-mail que je n'ouvrirai probablement jamais est peut-être plus lourd que celui d'un ticket imprimé sur un bout de papier recyclé ?? J'ai fini par lui demander un ticket, à l'ancienne. Encore aujourd'hui, je ne sais pas si mon arbitrage était le bon, mais une chose est sûre, je suis de plus en plus confrontée à ce genre de dilemme écologique. Pas vous ? Ma prise de conscience de l'impact du numérique sur l'environnement remonte à 2018. Jusqu'à cette époque, je pensais - naïvement - que la dématérialisation de nos données sauvait nos forêts. Lol. Et puis Inès Leonarduzzi est venue chambouler mes idées reçues en m'alertant sur cette pollution invisible dont on nous parle peu : lancer une recherche sur Google, garder des milliers de mails non lus, laisser charger son téléphone toute la nuit... Tous ces gestes de notre quotidien bouffent énormément d'énergie, tellement qu'en 2025, les data centers consommeront plus que les êtres humains. *Gloups*. C'est pourquoi Inès a lancé il y a 3 ans la 1^{ère} initiative mondiale contre la pollution digitale et pour l'écologie numérique : *Digital for the Planet*. Un travail de titan auprès des entreprises et des collectivités, mené par une femme méga inspirante devenue maman quand vous lirez ces lignes (félicitations ma belle <3), et qui sort son premier livre pour démarrer 2020 la tête pleine de projets qui changent la donne. C'est ce que je nous souhaite pour 2020 chères lectrices, changeons la donne putain !

Pour vous en mettre plein les mirettes, ça se passe sur LELISSIER-PARIS.COM !

PRESCRIPTION LAB

Love your skin. Reveal yourself.

ABONNEZ-VOUS À NOTRE PROGRAMME BEAUTÉ DÉLIVRÉ
DIRECTEMENT CHEZ VOUS SUR [PRESCRIPTIONLAB.COM](https://www.prescriptionlab.com)

VOTRE ORDONNANCE BEAUTÉ DE JANVIER !

Pour cette nouvelle année, on avait envie de démarrer avec une box qui sent bon la nature : à l'intérieur, des produits tous fabriqués à partir d'ingrédients naturels, pour nous rappeler que la nature nous veut du bien et qu'il faut le lui rendre <3

1 | UN POUCHON PRESCRIPTION LAB BY SOI PARIS

Pour ce premier mois de l'année, pas de boîte mais un pochon réutilisable en coton bio imaginé avec Soi Paris, une jolie marque de vêtements aux motifs conteurs d'histoire. L'imprimé qu'on a choisi ? Regardez bien... Il s'agit d'un hommage aux nanas rondes et généreuses de Niki de Saint Phalle...

2 | UN BAUME DÉMAQUILLANT PRESCRIPTION LAB

Le rituel idéal pour se nettoyer le visage ? Commencer par nos nouveaux baumes aux formules 100% naturelles et ultra efficaces pour enlever maquillage et pollution, puis un nettoyant pour libérer les pores. Reste à savoir si vous êtes tombées sur notre iconique version Huile de coco + Matcha (revisité en 2020 pour une composition 100% naturelle) ou sur notre nouvelle

version Huile de Sésame + Hibiscus !

3 | UN DÉODORANT RESPIRE

On fait le pari en 2020 de vous faire changer de déodorant pour une formule naturelle ! Il faudra lui laisser le temps de réapprivoiser votre corps avant de voir ses effets. On a glissé dans votre box soit la version thé vert, soit la version citron bergamote !

4 | UNE EAU PRÉCIEUSE SANOFLORE

On aime ses soins bio, imaginés au coeur du Vercors et inspirés des plantes aromatiques et médicinales utilisées depuis des siècles par les apothicaires. Découvrez dans votre box soit l'Eau de Soin Aqua Magnifica, soit la Lotion Hydratante Aqua Rosa, soit l'Aqua Merveilleuse.

5 | UNE LOTION AUTOBRONZANTE FABULOUS VITA LIBERATA

Leader des autobronzants naturels pour redorer légèrement la peau, on vous laisse découvrir cette lotion à l'action progressive qui s'utilise tous les jours pour le corps et le visage. De quoi démarrer 2020 avec un glow d'enfer.

INÈS LEONARDUZZI

J'avais publié l'année dernière ma première interview avec Inès sur leprescripteur.com. Interpellée par sa sensibilisation à la pollution invisible du numérique, je l'avais rencontrée pour parler avec elle des nouveaux enjeux de notre siècle. Depuis, Inès a écrit un livre, est devenue maman : l'occasion de partager avec vous les avancées de sa fondation Digital for the Planet pour démarrer 2020 à la lumière de ses réflexions...

par CHARLOTTE DAUBET

CHEMISE HERMÈS | PANTALON & OTHER STORIES

QUEL A ÉTÉ TON DÉCLIC POUR ALERTEUR SUR LA POLLUTION NUMÉRIQUE ET FONDER CE « GLOBAL EARTH PROJECT » ?

À force de travailler dans le domaine du numérique, j'ai réalisé que le sensationnalisme l'emportait sur la raison. Plus personne ne posait les bonnes questions : on était constamment à la recherche d'effet « waouh » alors qu'on aurait dû se demander « est-ce vraiment utile ? », « qu'est-ce que ça consomme au quotidien ? », « est-ce vraiment éthique ? ». J'avais cette réflexion dans un coin de ma tête mais je continuais mon chemin, stressée par les délais, les clients, la pression... Me disant de surcroît qu'on me prendrait pour une rabat-joie. Et puis un jour, en randonnée en montagne, j'ai réalisé que je n'avais jamais vraiment choisi cette vie vouée corps et âme à un job qui ne m'enrichissait pas ; que petite, je souhaitais être architecte ou botaniste, mais que je n'avais rien fait de tout ça par manque de confiance en moi. J'ai suivi mon instinct, mon cœur aussi. Aujourd'hui, je construis des méthodologies environnementales et des technologies d'un nouveau genre, bas carbone, tournées vers le bien commun et la préservation des écosystèmes. Je réalise que je suis devenue, à la fois architecte et botaniste, en construisant des solutions et en étudiant la nature pour la protéger.

QU'ENTENDS-TU PAR POLLUTION NUMÉRIQUE ?

La première fois que je me suis penchée sur le sujet de la pollution numérique, je suis tom-

bée sur des études indiquant que le numérique consommait de l'énergie sans que l'on ne s'en aperçoive. Chaque mail, chaque like ou commentaire rejette des gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Il y a aussi la fabrication de nos appareils - dont seulement 1% est recyclé, le reste pollue dans des conditions déplorables essentiellement à l'étranger - composés en partie de métaux rares et impliquant des conflits sociaux terribles dans les pays où ils sont extraits.

Mais j'ai voulu aller plus loin. J'ai théorisé une pollution tripartite du numérique qui distingue la pollution numérique environnementale, la pollution numérique intellectuelle et la pollution numérique sociétale. En très court, il s'agit de tous les phénomènes qui agissent de manière entropique sur la relation machine-humain/société-environnement. J'ai ensuite inventé la notion d'écologie numérique, largement reprise aujourd'hui

par les médias, qui est en somme la réponse technologique, sociale et économique aux trois pollutions numériques.

TU NOUS PARLAIS D'UNE APPLICATION « PLANA » POUR AIDER LES PARTICULIERS À LIMITER LEUR POLLUTION NUMÉRIQUE ET QUI DEVAIT SORTIR L'ANNÉE DERNIÈRE...

Plana est toujours en cours de développement ! Les choses durables sont à l'image des arbres : elles poussent lentement. On a pris l'habitude de voir les projets sortir du jour au lendemain,

“
LES CHOSES
DURABLES SONT
À L'IMAGE DES
ARBRES : ELLES
POUSSENT
LENTEMENT.
”

j'avoue que je le pensais aussi. Mais j'ai réalisé que lorsqu'on veut faire de vraies belles choses, tu ne peux pas échapper au temps. Tu dois être patient. Ce projet est une vraie leçon d'humilité. La prochaine échéance actée est mi 2020, avec une version plus élaborée que ce que nous avions présentée l'année dernière. C'est un projet qui a beaucoup plus de potentiel que je ne l'imaginai au départ. De nombreux data scientists, développeuses et développeurs travaillent dessus. Plana est bien plus qu'une simple appli : c'est la réponse technologique principale à la pollution numérique. C'est aussi un tout nouveau genre de technologie avec un bilan carbone le plus bas possible, ce qui est un challenge de taille.

TU INTERVIENS AUSSI AU NIVEAU DES ENTREPRISES ET DES GOUVERNEMENTS : QUELS SONT LES PRINCIPAUX FREINS QUE TU RENCONTRES ?

Dans les entreprises, je ne rencontre pas vraiment de freins humains. Notre propos est clair, simple à comprendre, et surtout chiffré. Dès lors qu'on apporte des outils de mesure aux entreprises, elles comprennent mieux leur intérêt à faire quelque chose. Les freins peuvent davantage être organisationnels. Il est parfois difficile de coordonner toute une entreprise sur le moyen/long terme quand les gouvernances sont floues et en mouvement. Mais ce sont des barrières naturelles que j'ai appris à manager.



SUIVEZ INÈS SUR INSTA

@inesleonarduzzi

@digitalfortheplanet

TU SORS UN PREMIER LIVRE : DE QUOI PARLE-T-IL ?

Ouiii ! Ouf, il était temps ! J'aime plus que tout écrire. J'aime les mots, je les trouve magiques, thérapeutiques. Ce sera mon premier ouvrage, aux éditions Allary pour 2020. Il s'agit d'un essai qui reprend ma trajectoire, mes travaux, mes solutions, mes pérégrinations et toutes les théories que je développe, tant sur la société qu'en technologie, dans un vocabulaire accessible et pédagogique... Cela fait trois ans que je l'écris, je n'avais aucune intention de le voir éditer. C'est Louise, mon éditrice, qui m'a trouvée sur Instagram (comme quoi !) et m'a écrit « Un livre, ça te dirait ? » et nous voilà ! Elle est mon sherpa littéraire, mon lièvre sur la piste de course. Elle a fait un travail exceptionnel de relecture, de patience et de compréhension à mes côtés. Elle a aussi été un mentor quand je doutais de moi. Ce livre, c'est un peu la thèse que je n'aurais jamais osé faire avant. Il permet de saisir de clés de compréhension dans un monde qui nous sature d'informations contradictoires et nous somme d'avoir un avis sur tout. Mon livre n'aide pas à produire une opinion, il permet de construire des réflexions et je pense que c'est ce dont nous avons le plus besoin, aujourd'hui plus que jamais.

TU ES JEUNE MAMAN ET POUR UNE FEMME QUI ALERTE TANT SUR LA SITUATION ÉCOLOGIQUE, CELA PEUT PARAÎTRE SURPRENANT...

Oui, il paraît que de plus en plus de personnes ne désirent plus avoir d'enfant pour ne pas les faire naître dans un monde qui s'effondre. Je n'ai pas d'avis sur cela, je laisse chacun penser comme il veut, il faut rester profondément libre ! Je pense pour ma part qu'avoir un enfant est une des choses les plus fabuleuses de la vie.



PULL & OTHER STORIES | MANCHETTE HERMÈS

Pour autant, je ne me suis jamais projetée en tant que maman, étonnamment. Et ce bébé, qui n'était pas prévu, nous a invités à être parents, nous, deux incertains épris de leur job. On l'a vécu comme une invitation, il nous a choisis. Rien n'était prêt, ni dans nos têtes, ni dans notre vie, mais on a tout réorganisé en un claquement de doigts. Mettre un enfant au monde est naturel. N'en faisons pas une chose mauvaise. La vie est un ensemble d'événements merveilleux, déroutants, effrayants, improbables, délicieux. C'est un tout qui s'équilibre, ce n'est pas à la carte. La théorie de l'effondrement ne date pas d'aujourd'hui, elle existait au Moyen-Âge, avant la chute de la Bastille, la Seconde Guerre mondiale... Peut-être que cela

va se produire maintenant, plus tard ou jamais. L'important est d'agir, chacun à son échelle.

COMMENT POUVONS-NOUS SOUTENIR TON PROJET ?

En achetant mon bouquin ! (rires) Plus sérieusement, en agissant en conscience avec le numérique, dans la manière dont nous l'utilisons, le consommons, mais aussi dont nous répons nos données personnelles et nous nous exposons... Tout cela est expliqué dans le livre. Plus il y aura de personnes sensibilisées à ces sujets, mieux l'humanité et donc la planète se portera. ■

Les 7 Objets Capitiaux

Et si en 2020, on consommait moins et plus malin ? Découvrez notre sélection d'objets aussi cool qu'écolo pour notre planète.



LA CULOTTE MENSTRUELLE
LAVABLE | 35€

Super confort, pas de fuite, pas d'odeur, garde au sec et pas de sensation de porter une couche. Une petite révolution.

smoon-lingerie.com



LES CHAUSSURES
BIODÉGRADABLES | 165€

Rassurez-vous, elles ne vont pas se décomposer dans votre placard ;)

balzac-paris.fr



LE COUSSIN MALIN | 95€

Conçu en tissus d'anciennes collections et toujours aussi moelleux.

apc.fr



LE KABAN UPCYCLÉ | 320€

Fabriqué avec des fins de rouleaux pour promouvoir une mode circulaire !

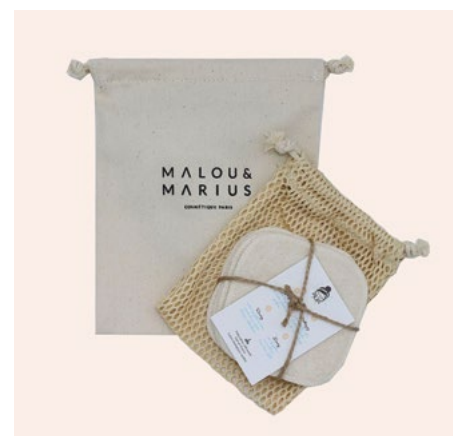
lesrecupérables.com



LE COTON-TIGE DU FUTUR |
3,99€

Celui-là, il n'embêtera plus nos amies les tortues.

reuswable.com



LES LINGETTES
DÉMAQUILLANTES | 17€

Finis les cotons à usage unique, on passe aux lingettes lavables en tissu certifié GOTS.

malouetmarius.com



LA GOURDE | 20€

Le nouvel access' indispensable à embarquer partout. Garde au frais 24h et au chaud 12h !

parisienne-et-alors.com

Toutes Maquées

À NOS DÉMAQ' <3

Depuis notre rencontre, c'est l'amour fou : nos démaqu' à la formule 100% naturelle enlèvent les traces de make-up et de pollution plus vite que leur ombre ! En version Huile de Coco ou Huile de Sésame, il peuvent crâner dans leur tube en plastique recyclé et recyclable...

Pourquoi un baume démaquillant ?

Contrairement aux laits et aux eaux micellaires, nos démaqu' contiennent un corps gras, l'huile de coco ou de sésame, qui permet de dissoudre le maquillage (même waterproof) et toutes les impuretés accumulées dans la journée. Il est adapté à tous les types de peaux, même mixte à grasse.

LE BAUME HUILE

DE COCO + MATCHA

Best-seller, on a amélioré sa formule avec un parfum 100% naturel, un pack écolo et on a remplacé l'eau présente dans sa formule par de l'eau de kiwi pure - aux bienfaits anti-âge et éclaircissants - habituellement jetée par les industriels des jus de fruits et fruits séchés ! Une façon maligne de soutenir le zéro déchet :) Son huile de Coco nourrit et apaise les peaux sensibles ; assainit et purifie les peaux mixtes et grasses. Son matcha régule le sébum et favorise l'apport d'oxygène vers les cellules. Cette version se rince encore plus facilement !

LE BAUME HUILE

DE SÉSAME + HIBISCUS

C'est le p'tit nouveau de la gamme ! Apaisante et nourrissante, son huile de sésame a un fort pouvoir antioxydant ; elle augmente l'élasticité de la peau et prévient le vieillissement cutané en participant à la régénération cellulaire, grâce à sa richesse en acides gras. Sa formule contient de l'eau de raisin bio (upcyclée elle aussi) aux vertus antioxydantes. On aime son parfum 100% naturel d'hibiscus.

CONSEILS D'UTILISATION

Sur peau sèche, massez aux doigts une noisette de baume sur votre visage pour le transformer en huile ! Rincez à l'eau, la texture se transforme en lait ! N'hésitez pas à renouveler l'opération si nécessaire.

100%
d'origine naturelle

PRESCRIPTION LAB

Love your skin. Reveal yourself.



DÉMAQUILLE - APAISE - NOURRIT

100% d'origine naturelle

16€ (PRIX ABONNÉE 13,60€)*

Faites du bien

À VOS AISSELLES

Des années qu'on tartine nos aisselles de déo à la composition douteuse... Même si on commence à scruter la liste d'ingrédients de nos alliés anti-transpi, peu passent le cap du déo naturel, craignant les auréoles ! C'est le moment de se lancer avec Respire : le déo à 99,9% d'origine naturelle qui va faire (enfin) du bien à vos aisselles, sans mouiller le maillot !

LA NAISSANCE

DE RESPIRE

Le déclic de Justine pour créer Respire ? Sa prise de conscience après avoir été diagnostiquée d'une tumeur bénigne à la poitrine. Justine se lance alors dans une traque aux ingrédients dangereux qu'elle s'applique sur le corps, et en particulier sous les aisselles, là où la peau est fine et fragile. Déterminée à trouver une alternative saine, efficace et respectueuse de l'environnement à nos soins conventionnels, elle crée Respire : des soins et déodorants naturels, vegans, recyclables et fabriqués en France.

UN DÉO QUI EN A

SOUS LE CAPUCHON !

Ses extraits de romarin, un excellent antibactérien qui neutralise les odeurs, permettent de rester au frais toute la journée. Sa fleur de souci, cicatrisante et apaisante, laisse la peau douce et son aloe vera hydrate et protège des agres-

sions extérieures. Julie a développé deux senteurs, l'une d'entre elles s'est glissée dans votre box : la fragrance fraîche au thé vert et aux notes herbacées et le parfum vitaminé et acidulé du citron bergamote.

PATIENCE

PETITES AISSELLES !

Si vous avez l'impression de transpirer davantage les premiers jours, c'est normal ! Votre peau a été longtemps assaillie de produits chimiques : s'en débarrasser n'est pas évident, il faut réhabituer votre corps à respirer. Cela peut prendre un peu de temps mais soyez patiente pour que Respire soit au maximum de ses capacités :)

CONSEILS

D'UTILISATION

Lavez et séchez bien vos aisselles avant utilisation. N'hésitez pas à en remettre dans la journée si nécessaire.



Il vient vous Sauver !

Non, on ne parle pas du Prince Charmant qui vient délivrer sa princesse sur son cheval blanc ! Nos princes sont un peu plus d'actualité ^^. Mais de nos 3 chouchous Sanoflore qui viennent à la rescousse de votre teint tout terne de l'hiver. L'un d'entre eux s'est glissé dans votre box... De quoi tester ces soins bio, imaginés au cœur du Vercors et inspirés des plantes médicinales utilisées depuis des siècles par les apothicaires.

L'EAU DE SOIN AQUA MAGNIFICA

**POUR PURIFIER ET
RESSERRER LES PORES**

Idéale pour les peaux mixtes à grasses, elle réduit les imperfections, affine le grain de peau et resserre les pores grâce à ses extraits de menthe poivrée bio, connue pour ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et revigorantes pour la peau. Elle déloge aussi les bactéries et calme les réactions d'inflammation et d'oxydation du sébum.
Utilisation : avant vos soins, appliquez matin et soir sur peau propre avec un coton.

LA LOTION HYDRATANTE AQUA ROSA

**POUR LUTTER
CONTRE LA PEAU TERNE**

Les propriétés antioxydantes de la Rose de Damas bio, similaires à celles

de la Vitamine C et l'acide hyaluronique, redonnent de l'éclat à la peau. On aime sa texture gel qui se transforme en eau au contact de la peau et qui intensifie le pouvoir hydratant de tous les soins appliqués à sa suite.

Utilisation : appliquez au doigt sur peau propre matin et/ou soir comme premier geste de votre routine soin.

L'AQUA MERVEILLEUSE

**POUR LISSER
ET RÉGÉNÉRER LA PEAU**

Le pouvoir régénérant de l'huile essentielle de Pélagonium et les extraits de Bourgeon de Hêtre et de Mélisse bio régénèrent la peau jour après jour pour un effet peau neuve. Ce peeling quotidien allie efficacité et douceur grâce à sa texture bi-phasée (eau et huile) qui rafraîchit votre peau.

Utilisation : agitez avant emploi et appliquez matin et soir sur un coton.





Un corps hâlé

EN DÉBUT D'ANNÉE !

Mis à part pour celles qui se sont payé un p'tit voyage dans les îles pour les festivités de fin d'année #veinardes, notre hâle naturel n'est jamais très en fête en janvier... On a trouvé une astuce bio chez Vita Liberata, marque irlandaise pionnière en matière d'autobronzant naturel, pour redorer légèrement notre peau : la lotion autobronzante progressive Fabulous ! Elle s'utilise tous les jours pour le corps, hydrate pendant 72h, protège et hâle naturellement. De quoi démarrer 2020 avec un glow d'enfer.

CONSEILS D'UTILISATION

Vous pouvez tout à fait commencer par exfolier votre corps mais ne l'hydratez pas avant l'application de la lotion ! Utilisez un gant de bronzage ou bien directement vos mains et appliquez sur la peau par mouvements circulaires. Prévoyez au moins 4 à 8 heures avant de vous doucher à l'eau claire pour éviter les vilaines traces !

RIEN NE SE CRÉE TOUT SE TRANSFORME !

C'est le crédo des Récupérables : une marque de fringues branchées qui valorise la mode circulaire en fabriquant ses pièces à partir de linge de maison vintage, de fins de rouleaux et de matières non conformes (et pourtant canons !!) achetés auprès de leurs partenaires du secteur textile. Une super idée d'upcycling pour faire du bien à la planète tout en flattant notre dressing...



1 ticket d'or Les Récupérables s'est glissé dans la box Prescription Lab de ce mois-ci : à la clef, un kimbo (mi kimono, mi boléro) d'une valeur de 90€ ! Si vous êtes l'une des chanceuses à le découvrir, postez-le sur Instagram en taguant [@prescriptionlab_fr](#) et [@lesrecuperables](#). Nous vous enverrons votre gain chez vous...

Soi Paris

CES IMPRIMÉS QUI NOUS
RACONTENT UNE HISTOIRE

par ALIÉNOR DE PERIER

Du port de Singapour aux nuages vus du cockpit d'un avion en passant par les looks de la Reine d'Angleterre, chaque imprimé des vêtements Soi Paris raconte une histoire... Derrière ce dressing poétique et haut en couleur, se cachent Julia et Aurélie, deux sœurs aux personnalités différentes et complémentaires, réunies par l'envie de créer librement et d'offrir aux femmes des vêtements qui célèbrent leur féminité...

QU'EST-CE QUI VOUS A DÉCIDÉ À VOUS LANCER TOUTES LES DEUX ?

Julia - On a deux parcours très différents mais complémentaires : je suis la créative et Aurélie, plutôt la commerciale ! Je ressentais l'envie de créer et de m'exprimer à travers des motifs qui font aujourd'hui partie de l'identité de Soi Paris.

Aurélie - Personnellement, j'avais envie de lancer ma propre entreprise, de suivre un projet de A à Z. Je travaillais dans un grand groupe et j'avais l'impression de ne contribuer qu'à une seule petite étape d'un processus de création dont je ne voyais ni le début, ni la fin. Nos deux envies étaient au départ très différentes, et puis elles se sont rencontrées au travers de ce projet fou. C'est comme cela qu'on a décidé de se lancer ensemble !

CE N'EST PAS TROP DIFFICILE DE TRAVAILLER AVEC SA SŒUR ?

Aurélie - On vient d'une famille très soudée. Travailler en duo nous a encore plus rapprochées car nous passons nos journées ensemble ! (rires) Notre force, c'est cette complémentarité qui nous permet de nous épanouir dans nos domaines de prédilection : Julia dans la création des nouveaux modèles et la communication, moi dans la partie commerciale et stratégique.

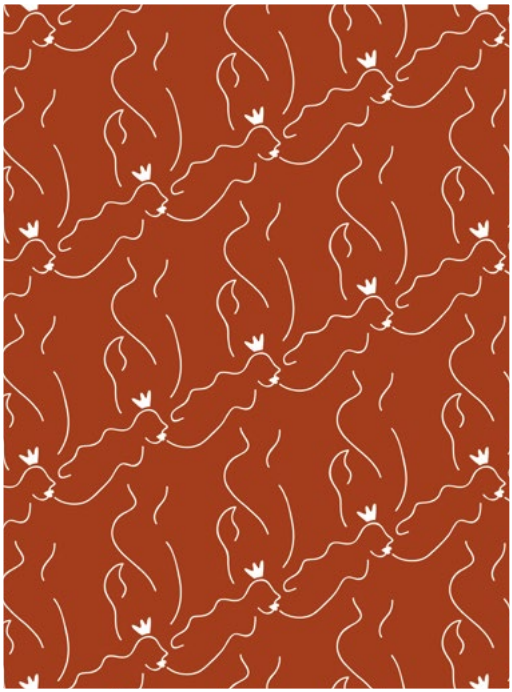
POURQUOI AVOIR FAIT LE PARI OSÉ D'UNE MARQUE DE PRÊT-À-PORTER PLUTÔT QUE DES ACCESSOIRES PAR EXEMPLE ?

Aurélie - Lorsqu'on a commencé à réfléchir à notre projet commun, on est parties du constat que le secteur du vêtement restait assez sage, on ne trouvait pas de marque avec des pièces créatives, élégantes et colorées. On a voulu insuffler une touche de folie à ce secteur.

Julia - J'avais toujours voulu travailler dans un domaine à la fois créatif et concret. Le textile m'a toujours intéressée et un jour, je me suis dit que j'étais prête à devenir designer dans ce domaine ! Pour notre projet, j'ai rapidement trouvé que le meilleur support pour m'exprimer était la soie car c'est une matière belle et naturelle, sur laquelle les couleurs s'impriment et ressortent extrêmement bien. On a commencé à développer des robes, des jupes, des chemises... Et la marque est née.

QUEL A ÉTÉ VOTRE TOUT PREMIER IMPRIMÉ ?

Julia - C'était une collection sur le thème « Singapour mon amour », car j'habitais encore dans cette ville à l'époque. Il y avait 5 ou 6 imprimés qui faisaient tous écho à quelque chose que j'avais vu ou vécu là-bas.



QUELLES SONT LES VALEURS QUE VOUS AVEZ SOUHAITÉ INSUFFLER À VOTRE MARQUE ?

Aurélié - Les belles matières, ce sont elles qui nous passionnent, et tout particulièrement la soie, même si on élargit aujourd'hui à de la laine et de la viscose pour des prix plus abordables.

Julia - La couleur évidemment et l'exclusivité de nos motifs. Chaque cliente qui rentre en boutique sait qu'elle va trouver un imprimé qui n'existe nul part ailleurs. Je m'amuse à trouver des alliances de couleurs originales pour tous les goûts et chaque imprimé raconte une histoire : la chemise à pois bleus représente en réalité les photos vues du ciel que m'a envoyées un ami pilote. Porter un vêtement Soi, c'est porter une histoire qu'on aime raconter autour de nous.

Aurélié - L'ode à toutes les féminités, pour permettre à chaque femme d'être « soi ». On est super heureuses d'avoir des clientes qui ont entre 20 et 70 ans, car chaque génération peut trouver son bonheur chez nous. On s'est également associées à Joséphine, une association qui organise des salons solidaires où sont proposés des soins de beauté et de bien-être, pour lui reverser régulièrement une partie de nos bénéfices.

L'univers de Soi Paris est à retrouver sur leur site

SOI-PARIS.COM

ou dans leur très jolie boutique nichée au 104 Rue Vieille du Temple dans le 3^{ème} arrondissement de Paris.

VOS IMPRIMÉS PASSENT DE LA SIRÈNE À LA REINE D'ANGLETERRE. COMMENT LES CHOISISSEZ-VOUS ?

Julia - Je commence par fixer le thème de la collection, celui de cet hiver, c'est par exemple : « Ode à la femme ». Il me permet de canaliser mes créations et d'imaginer des imprimés autour de ce thème.

CE MOIS-CI LE POCHON DE LA BOX REVISITE L'UN DE VOS MOTIFS ICONIQUES : LES NANAS ! RACONTEZ-NOUS L'HISTOIRE DE CE PATTERN...

Aurélié - Pour notre collaboration avec Prescription Lab, nous avons souhaité un grand pochon en coton bio avec un imprimé de notre collection dont nous avons changé les couleurs.

Julia - Pour ce motif, je me suis inspirée des nanas de Nicky de Saint Phalle, qui sont une ode à la vie et à la féminité, à des femmes colorées qui s'assument, qui dansent... Tout l'univers de Soi Paris en somme ! On retrouve sur le pochon ces nanas retracées en hommage aux statues de Niki de Saint Phalle qui s'imbriquent les une dans les autres. J'ai fait exprès de zoomer sur le motif de sorte que de loin, l'imprimé peut paraître abstrait, et quand on s'en approche et qu'on observe ses détails, on découvre les formes généreuses de ses nanas. ■

“
De loin, l'imprimé peut paraître abstrait, et quand on s'en approche et qu'on observe ses détails, on découvre les formes généreuses de ses nanas.
”



SMUDGE STICK : LA FUMÉE QUI FAIT DU BIEN !

par SOPHIE|HEROLT PETITPAS



Photos © Dave Burton

Toute petite, Keira Fogg explorait les étendues sauvages de son Ontario natal avec son papa pêcheur à l'âme de trappeur. Cette région canadienne est connue pour la richesse de ses sols et de ses minéraux. Il y a quelques années, elle fonde Little Box of Rocks : des coffrets contenant des cristaux et des bouquets destinés au rituel de purification. Des stars comme Gwyneth Paltrow et Cameron Diaz craquent et recommandent ce combo parfait ! Son livre Mes rituels de purification vient de sortir en français aux Éditions Marabout, l'occasion de vous expliquer ce qu'est un rituel de purification et vous offrir 2 recettes de cette pratique mystico-magique plébiscitée par les millenials !

C'EST QUOI

UN RITUEL DE PURIFICATION ?

Depuis des millénaires, les hommes et les femmes brûlent des plantes séchées odorantes lors de cérémonies religieuses ou à des fins médicinales. De la Grèce antique en passant par les moines bouddhistes et les peuples amérindiens, ces rituels séduisent nos âmes et nos corps avides de spiritualité et de bien-être naturel. *Smudging* en anglais, bâtons sacrés en français, est un outil de purification qui connaît un franc succès. Le but ? Dissiper les énergies, les pensées et les esprits négatifs qui polluent notre quotidien. On brûle ces bâtons pour assainir une pièce, pour favoriser une connexion spirituelle, pour se relaxer, au cours d'un rituel.

COMMENT FAIRE ?

Pour accomplir un rituel de purification, vous avez plusieurs outils à votre disposition.

LE BÂTON SACRÉ : un assemblage sous forme de fagot d'un ensemble de plantes sacrées. Décoratifs et durables, ils peuvent se réutiliser à plusieurs reprises.

Ce qu'il vous faut : des plantes séchées, de la ficelle, un éventail de fumigation à plumes, des allumettes, une coquille d'ormeau ou un plat résistant à la chaleur, de l'eau ou du sable (pour la sécurité).

LE BOL SACRÉ : un récipient qui résiste à la chaleur pour brûler en vrac des plantes, une technique rapide à exécuter et qui permet de faire durer plus longtemps la combustion.

Ce qu'il vous faut : une coquille d'ormeau ou un bol résistant à la chaleur, un brûleur ou du charbon, des plantes, un éventail de fumigation, du sable, de l'eau.

LA BRUME SACRÉE : il s'agit d'une alternative à la fumigation, il n'y a pas de combustion. Cette technique s'inspire de l'aromathérapie.

Ce qu'il vous faut : des huiles essentielles, un pulvérisateur, de l'eau filtrée, de l'eau florale d'hamamélis.

→ DÉCOUVREZ AU DOS 2 RECETTES EXTRAITES
DU LIVRE MES RITUELS DE PURIFICATION
DE **KIERA FOGG** (Éditions Marabout, 14,90€)



LE RITUEL

DOUCEUR DU FOYER

Ce rituel se pratique pour purifier l'espace, une pendaison de crémaillère, un emménagement. Il va renouveler et restaurer l'énergie de votre lieu de vie et vous débarrasser des fréquences négatives. Il est aussi conçu pour insuffler une sensation générale de bien-être. C'est aussi un joli cadeau à offrir pour une pendaison de crémaillère.

L'AFFIRMATION

*« Je libère cet espace de l'énergie négative.
Ici, seule l'énergie positive est à l'œuvre »*



ASSEMBLAGE

Foin d'odeur | Pin | Sauge blanche | Achillée millefeuille | Basilic (facultatif)



LES CRISTAUX

Citrine | Quarts rose



CE QU'IL VOUS FAUT

Pointe d'obsidienne | Ficelle | Récipient résistant à la chaleur | Eventail de fumigation à plumes

LE RITUEL

1. Préparez votre logement en faisant un grand ménage. Passez l'aspirateur, lavez les sols et rangez le plus possible.
2. Ouvrez les fenêtres pour permettre à l'énergie stagnante de s'évacuer.
3. Disposez vos cristaux de guérison selon le principe de feng shui suivant : la citrine dans le coin le plus à gauche du logement, par rapport à la porte d'entrée ; le quartz rose dans un lieu de passage, comme le séjour ou la cuisine ; et la pointe d'obsidienne à la porte d'entrée, sous le paillason, par exemple.
4. Enflammez le bâton sacré dans un récipient résistant à la chaleur. Commencez le rituel à l'étage inférieur du logement. Faites d'abord passer la fumée sur vous, à l'aide de l'éventail. Demandez à votre puissance supérieure de vous aider à dissiper toute énergie négative dans votre corps et dans votre environnement.
5. Ensuite, déplacez-vous lentement dans le logement. Dans chaque pièce, répétez l'affirmation tout en dirigeant la fumée en direction des quatre murs à l'aide d'un éventail.
6. Une fois que la fumée s'est dissipée, fermez les fenêtres. Pour marquer la fin du rituel, remerciez votre puissance intérieure.



LE RITUEL

PARDON

Cet assemblage odorant vous aidera à vous défaire de blessures anciennes et à transmuter la colère en amour et en compréhension.

L’AFFIRMATION

*« Je te pardonne maintenant, entièrement et librement.
Je te bénis et je te fais quitter ma vie »*



ASSEMBLAGE

Pommes de pin | Genièvre | Romarin | Feuilles de laurier



CE QU’IL VOUS FAUT

Brasero | Papier et stylo | Papier journal | Ficelle

LE RITUEL

1. Un jour calme, préparez un petit feu dans un braséro, en plein air. Respirez plusieurs fois profondément et apaisez votre esprit, en vous concentrant sur le sujet qui vous préoccupe. La première étape du chemin du pardon consiste à honorer la vérité de la situation actuelle. Notez ce qui vous contrarie, sous le titre : « Qu’est-ce qui me fait souffrir ? »
2. Prenez un moment pour réfléchir à ce que la colère et la souffrance vous ont apporté. Vous ont-elles permis d’atténuer votre culpabilité ? Cela vous a-t-il rendue plus forte ? Nos subconsciouss sont très efficaces pour s’attacher uniquement à ce qui nous sert. Prenez un moment pour reconnaître de quelle façon votre rancune vous a servi, sous le titre : « En quoi cette souffrance m’a-t-elle été utile ? »
3. Tentez ensuite de trouver de l’empathie. Si vous pratiquez un exercice de pardon de soi, trouvez un moyen d’avoir de l’empathie avec vous-même. Pour pardonner à quelqu’un d’autre, mettez-vous un instant dans la peau de cet autre, pour imaginer sa souffrance. Comment cette personne a-t-elle aussi été blessée dans cette situation ? Écrivez-le sous le titre : « Comment l’autre a-t-il été blessé ? »
4. Enfin, demandez-vous : « En quoi voudrais-je voir cette souffrance se transformer ? » Nous seule avons le pouvoir de changer de cap. Décidez ici et maintenant à quoi vous aimeriez que cette colère et ce ressentiment cèdent la place, et écrivez-le.
5. Enroulez la feuille de papier autour du bâton sacré, puis ajoutez une épaisseur de papier journal, que vous attacherez avec la ficelle. Jetez le tout dans le feu. Regardez le bâton de fumigation se désintégrer dans les flammes et dites votre affirmation à voix haute.

MODE RESPONSABLE

SABLE



le labyrinthe des labels

par PAULINE DELSALLE

© Mango | ligne MANGO Committed, confectionnée à partir de matières durables.

Les labels environnementaux

Le cœur de leur cahier des charges est la matière première, mais on peut y trouver également d'autres engagements environnementaux et sociaux.

L'INCONTOURNABLE

UN LABEL

C'EST QUOI ?

C'est une certification délivrée par un organisme, une association ou une entreprise, qui atteste du respect d'un cahier des charges précis. Dans le secteur mode/textile, on en compte plus de 50 répertoriés ! Parmi eux, on s'intéressera plus particulièrement à deux aspects du produit : sa matière première (sa culture, sa récolte, son travail) et sa confection (conditions de réalisation), cette dernière étant souvent moins prise en compte.

L'OEKO TEX STANDARD 100 est l'un des labels qu'on rencontre le plus sur le marché, certainement parce que c'est l'un des premiers (il a été créé en 1992 en Allemagne). Son principe ? Garantir l'absence de substances toxiques pour le corps et pour l'environnement dans le produit fini (coucou les mamans qui le croisent souvent dans l'univers bébé). Par contre, affiché sous sa forme simple, il ne garantit pas le caractère biologique de la matière ou un processus de fabrication éthique. Ses petits frères OEKO TEX STEP pour le volet social et OEKO TEX MADE IN GREEN pour l'écologique sont venus agrandir la famille de ce label aujourd'hui mondialement reconnu.

“
Demeter garantit le respect
des animaux : peigne et
tonte à la main pour la
laine, aka un moment spa
pour les moutons et les
chèvres
”

LE PLUS EXIGEANT

Demeter, label allemand, veille au respect d'une agriculture biodynamique depuis 1924 ! Il garantit notamment l'absence de produits chimiques dans la culture du produit, une récolte essentiellement manuelle, et le respect des animaux : peigne et tonte à la main pour la laine, aka un moment spa pour les moutons et les chèvres. Enfin, les produits ne peuvent être labellisés que s'ils ont été produits à 50% ou plus dans une ferme approuvée Demeter... Ça ne rigole pas sur la matière première, en revanche pas de suivi sur les conditions sociales de production.

LE PLUS

SPÉCIALISÉ

Petit frère du label Naturtextil (qui garantit comme Ecocert 95% de fibres issues de l'agriculture biologique), Naturleder est le premier label à certifier du cuir écologique. Il contrôle notamment l'origine des peaux (animaux destinés à l'alimentation), leurs conditions de conservation (sans agents chimiques) et de tannage (sans chrome ni produits polluants).

LE PLUS

COCORICO

Plus spécifique que le label générique AB (Agriculture Biologique), Ecocert est basé en France et concerne plus de 130 pays ! Le référentiel ESR (Équitable Solidaire Responsable) peut être délivré aux tissus dont 95% des fibres sont issues de l'agriculture biologique. Son approche par filière plutôt que par produit permet également une surveillance accrue des conditions de production, de l'impact environnemental ainsi que des impératifs humains et sociaux. L'organisme Ecocert est également responsable des labels dérivés Fair for Life, Textiles Biologiques et Bio Équitable.

LE PLUS COMPLET

En matière de mode éthique, GOTS s'impose comme le label le plus complet à ce jour, puisqu'il couvre l'ensemble du processus de fabrication de la matière et des conditions de confection du vêtement, assurant une transparence à chaque étape. Les produits sont garantis à 70% composés de fibres naturelles certifiées (fibres, laines, tissus, vêtements et tissus d'ameublement), et à 95% dans le cas de l'appellation « GOTS biologique ». De plus, le label évolue avec un cahier des charges mis régulièrement à jour par des organismes internationaux indépendants : sa dernière version parue en 2017 allie par exemple l'interdiction des métaux lourds et du PVC sur l'ensemble de la chaîne de production au traitement des eaux usées et au respect de la charte de l'Organisation Internationale du Travail (interdiction du travail forcé et du travail des enfants).





©TOPICAL, marque de vêtements 100 % recyclés et made in France.

Les labels sociaux

Ils valorisent en priorité l'aspect social et humain. Si vous les trouvez sur vos vêtements, c'est un bon point.

LE PLUS

INTERNATIONNAL

La World Fair Trade Organization (WFTO) est l'organisation mondiale du commerce équitable, dont la certification prévoit 10 règles à respecter, majoritairement liées aux conditions de travail. À noter qu'une seule seulement concerne l'environnement...

LA MARQUE STAR

Max Havelaar est le label le plus connu du commerce équitable, qu'on trouve aussi bien sur du café que sur des vêtements. Il garantit que le produit répond aux règles internationales du commerce équitable pour les conditions de production et la rémunération du producteur en accord avec les conventions de l'Organisation Internationale du Travail (OIT). Attention, ce label n'est pas une garantie de respect de tous les critères environnementaux, car si les OGM sont interdits, l'usage de pesticides ne l'est pas...

UNE GRANDE ÉTHIQUE

À PETITE ÉCHELLE

Made In Respect est un label créé par des PME en 2006, pour permettre un accès peu coûteux et efficace à une démarche éthique et durable (RSE - règles sociales et environnementales) qui prend en compte notamment le savoir-faire, la dignité de l'homme, l'éco-conception et l'éthique économique. Tout un programme pour une initiative prometteuse !

LA CONCLUSION !

L'essor de la mode durable et éthique a permis aux labels du secteur d'acquiescer une visibilité et une réceptivité de la part du grand public. Toutefois, la plupart d'entre eux continuent de pratiquer des prix prohibitifs qui ne permettent pas à des jeunes marques pourtant responsables de se payer leur certification. L'habit ne fait donc pas toujours le label... Dans le doute, mieux vaut toujours enquêter avant d'acheter !

→ POUR ALLER PLUS LOIN !



L'application australienne GOOD ON YOU qui répertorie plus de 2000 marques de mode sur des critères éthiques par catégories (robes, lunettes, sacs... sur la base d'informations publiques fournies par les marques elles-mêmes ou les ONG. Une bonne façon d'en savoir plus sur la responsabilité réelle des plus grands acteurs du marché... Seul bémol, pour le moment cette appli qui fait du bien n'est disponible qu'en anglais.

Silence, ça cocoone !

Janvier : une nouvelle année démarre, mais côté thermomètre, c'est toujours aussi frisquet ! L'occasion de cocooner chez soi avec une routine qui fait du bien. Ce mois-ci, on a demandé à Carole Tolila, co-animatrice dans l'émission Silence ça pousse sur France 5, de nous dévoiler ses trois produits de beauté naturels fétiches pour traverser l'hiver en douceur...



LE VANITY STRIP

DE

Carole Tolila

37 ans. Co-animatrice de Silence ça pousse sur France 5, pro du DIY pour néo-urbains écolo ! @carole_tolila



LE GOMMAGE CORPS
P.LAB BEAUTY - 24€

Je ne crème pas assez ma peau. Alors quand je veux prendre soin de moi et enlever ma peau de crocodile, j'opte pour le gommage de P.Lab Beauty. C'est un mélange d'huiles végétales, de sucre et de marc de café, qui est lui-même récupéré dans les cafés parisiens du 11^{ème} arrondissement. Malin !

LE SOIN HYDRATANT
TEINTÉ RINGANA - 40,90€

Pour gagner du temps le matin, j'aime bien utiliser ce soin teinté. Cette entreprise autrichienne propose des cosmétiques certifiés ecocert sans conservateur. Il y a donc une date limite d'utilisation, mais ça fait réfléchir sur notre façon d'utiliser nos produits de beauté. J'aime aussi leur effort sur le packaging : flacons réutilisables.

L'HUILE DÉMAQUILLANTE
ON THE WILD SIDE - 36€

Pour éviter d'utiliser du coton, je suis passée aux huiles démaquillantes ! Celle-ci est la petite dernière dans mon vanity ! Elle est française, bio, faite à base de bourgeons de hêtres et sève de bouleau. Cette marque soutient la cueillette responsable et durable des plantes sauvages.

COLD CASE

JANVIER 2020

L'AFFAIRE BEAUTÉ NON-CLASSÉE

Hydratation et (ou) nutrition

QUELS SONT LES VRAIS BESOINS DE NOTRE PEAU ?

Si on faisait un petit sondage, l'air de rien, comme ça en passant ? Par exemple : combien d'entre vous connaissent la nuance entre hydrater et nourrir sa peau ? Là je vous sens mal à l'aise... Eh bien rassurez-vous, c'est pour ça aussi qu'on est là : vous parler des petits détails beauté qui font toute la différence au quotidien.

par MARIE MASUYER



J'AI QUEL TYPE DE PEAU ?

C'est la question essentielle ! Celle qui permet de choisir les soins vraiment adaptés à notre épiderme.

Si on a une peau lisse, sans imperfections, plutôt douce au toucher, c'est qu'on fait partie des *happy few* à la peau dite « normale ».

Si on a tendance à briller sur la zone T, à voir quelques petits boutons apparaître régulièrement avec les pores en surbrillance, mais que le reste du visage est normal à sec, on a une peau « mixte ».

Si tout l'épiderme est sensible, fin et tiraille souvent, c'est qu'on a la peau « sèche ».

Pour les peaux qui aiment bien luire en société, on dit d'elles qu'elles sont « grasses ».



LE TEST DU PAPIER DE SOIE

Afin de ne pas se louper sur la détermination de notre « dermatotype », on peut poser la question à notre dermato, notre conseillère beauté en magasin ou en institut, ou on peut tenter le test du papier de soie à la maison.

Après un bon nettoyage, on attend quelques dizaines de minutes, puis on appuie deux bandes de papier de soie sur la partie médiane du visage et sur une zone joue-tempe, pendant une minute. Si les deux bandes sont imprégnées de sébum, on est plutôt dans le camp des grasses, si seule la médiane est imprégnée, on est mixte, si aucune des deux ne présente de traces, on a la peau sèche, et s'il ne subsiste que quelques mini-traces, c'est sûrement un signe de peau normale !

À SAVOIR : l'épiderme a aussi le droit d'évoluer avec le temps et peut changer de type selon notre environnement, notre âge, notre santé et notre rythme de vie.

L'HYDRATATION

Toutes les peaux ont besoin d'eau pour garder leur souplesse, se défendre contre les agressions extérieures (avec le film hydrolipidique) et renouveler leurs cellules. La plupart du temps, ce que nous buvons dans la journée + nos soins, suffisent à l'hydrater. L'important est de choisir une crème adaptée à nos besoins. Légère, si on a la peau grasse ou mixte (c'est son sébum qui est en excès, pas forcément son stock d'eau). Les peaux normales et sèches opteront pour des crèmes formulées spécifiquement pour elles.

LA NUTRITION

Les plus « malnutries » sont souvent les peaux sèches, car elles ne fabriquent pas le sébum nécessaire pour que leurs cellules restent cimentées les unes aux autres ; et les peaux matures, car notre métabolisme fabrique de moins en moins de sébum avec l'âge. La barrière hydrolipidique n'étant plus assez alimentée en gras pour assurer son rôle correctement, il faut y remédier avec des formules à base de lipides comme ceux que l'on trouve dans les huiles, les baumes ou les beurres végétaux type avocat, jojoba, karité, etc.

À SAVOIR : la nuit, période de renouvellement cellulaire, est le moment le plus propice pour appliquer ces soins.

HYDRATER : 1. *Sanoflore*, Rosa Fresca, Crème Riche, 20,20€ | 2. *Caolion*, Peace Water, Aqua Drop Gel Night Mask, chez Sephora, 27,90€ | 3. *Saève*, Hydra Malva, Crème Désaltérante, 19,50€ | 4. *Patyka*, Masque Hydratant Intense, 49€ | 5. *Origins*, Clear Improvement, chez Sephora, 29,90€ | 6. *Centifolia*, Gel d'Aloé Vera Bio, 7,90€ | 7. *À la Clairefontaine*, Éclatante, Soins Hydratants, 34,70€

NOURRIR : 8. *Dr Jackson's*, Everyday Oil, 38€ | 9. *Dr Hauschka*, Masque Crème Nourrissant, 46,20€ | 10. *Océopin*, La Crème, 52€ | 11. *REN Clean Skincare*, Evercalm, Baume Réparateur Nuit, 45€ | 12. *Bybi Beauty*, Babe Balm, Baume Multi-usages, chez Sephora, 19€ | 13. *PLab Beauty*, Masque Hydratant Anti-stress, 24€



ET EN HIVER,

QUAND LES PEAUX SÈCHES SOUFFRENT ?

Lors des changements de saisons et de températures, les peaux sèches sont en première ligne ! Il peut être intéressant de changer sa routine utilisant des soins un peu plus riche, en mangeant plus d'oméga 3 (présents dans les poissons gras ou les amandes et les noix), des vitamines avec des fruits et légumes, et en s'aidant par exemple de compléments alimentaires, type huile de bourrache ou d'onagre, bourrées d'acides gras essentiels.

QUE FAIRE POUR LE CORPS ?

Comme pour le visage, la clé d'une peau belle et souple est un combo hydratation-nutrition ! En choisissant des formules lavantes non asséchantes et en utilisant au quotidien des huiles ou des baumes nourrissants, l'épiderme a tout pour se sentir bien. Pendant les périodes plus rudes comme le froid intense ou après des expositions au soleil, on n'hésitera pas à renforcer la nutrition avec des soins apaisants ou régénérants adaptés, et on insistera sur les zones sensibles des mains, coudes et genoux.

14. *Cha Ling*, Concentré Booster Energie Nutrition, 65€ | **15.** *Sanoflore*, Miel Suprême, Baume Nutritif Sublimateur, 26,60€ | **16.** *Kiwiibio*, Pure Richesse, Huile-Élixir Reconstituante, 19,90€ | **17.** *La Provençale Bio*, L'Huile de Jouvence et Baume de Jouvence, 13,09€ et 13,50€ | **18.** *Marilou Bio*, Huile Démaquillante, 9,90€ | **19.** *P.Lab Beauty*, Huile de douche Chanvre + Géranium, 14€ | **20.** *REN Clean Skincare*, Huile Ultra-hydratante Corps, 41€ | **21.** *Dr. Hauschka*, Lait Crème pour le Corps Amande, 23,80€ | **22.** *P.Lab Beauty*, Baume Corps Cire + Miel de Paris, 24€



clito

par CÉLINE BIZIÈRE

LES DROITS DES FEMMES & L'ÉCOLOGIE UN COMBAT EN COMMUN ?

Difficile de voir un lien au premier abord et pourtant... L'éco-féminisme ne date pas d'hier mais des années 80. À l'époque, 2000 femmes manifestaient ensemble autour du Pentagone pour défendre la planète au nom des femmes : car protéger notre planète, c'est défendre la nature et par extension, bien sûr, le sexe féminin, relié à la Terre par sa capacité intrinsèque à engendrer la vie.

Pas question ici de prôner les graines, ni de se mettre à grignoter bio mais de comprendre un mouvement qui, en France, a du mal à se faire entendre sans tomber dans l'ironie. Les féministes françaises ont beaucoup lutté pour qu'on ne cantonne pas les femmes à leur appareil génital et par conséquent à leur capacité à donner la vie, un don qui les a souvent stigmatisées comme fille de Gaïa (Terre), la déesse mère ; une idée

qui naturalise les femmes et les coince au pays de Descartes à la maison, les prive d'éducation, de tous droits civiques et de tous les lieux de pouvoir. Eh oui, à chacun son rôle... L'homme serait ainsi du côté du technique et de la culture, la femme, du côté de la matière.

Mais revendiquer le droit des femmes à choisir leur destin, reconnaître leur citoyenneté, ne devrait pas pour autant

nous faire oublier leurs différences. Une différence qui peut être belle et élévatrice. Oublier notre « ventre » pour obtenir les mêmes droits que les hommes n'a pas fait exister les femmes. Mais a plutôt permis aux femmes d'être un homme au pays des hommes. Ce que nous aimerions, c'est plutôt être une femme au pays des femmes et des hommes, au pays des nuances, sans qu'aucune injonctions ne soit donnée à un sexe ou un autre. Sans même qu'être une femme détermine un rôle en soi. Oui, être un être humain au pays des libertés.

Heureusement, les idées ont évolué depuis les années 80 et encore plus depuis la si célèbre citation de Francis Bacon, au XVII^{ème} siècle, qui associait la nature aux femmes en demandant aux hommes de conquérir la matière : « La nature est une femme publique. Nous devons la mater, pénétrer ses secrets et l'enchaîner selon nos désirs. »

Aujourd'hui, la France a repensé le mouvement éco-féministe, y voyant davantage une critique du capitalisme qui associe la destruction de la nature à l'oppression des femmes. Bien loin d'être sacrée aujourd'hui, la nature est instrumentalisée et peut être frappée par les coups les plus violents (comme le nucléaire), maltraitée, violée dans son essence puisque la femme est nature et la nature féminine.

L'éco-féminisme cherche en revanche à repenser notre société dans le respect de la nature, convaincu que cela va de paire avec le respect voué aux femmes. La permaculture par exemple qui demande aux plantes un écosystème d'entraide pour grandir et vivre, est un modèle éco-féministe qui, à l'échelle humaine, permet de repenser notre société de manière horizontale plutôt que verticale. La loi du plus fort n'existe plus mais est remplacée par une « permaculture sociale », un système où hommes et femmes vivent en parfaite harmonie. Au même titre que le pied de tomates abrite en permaculture le pied de basilic et lui offre toute l'humidité et la sécurité dont il a besoin, cette société nouvelle qui respecte la nature anéantit toute forme de violence envers femmes et enfants.

Pour avoir le droit de vote, les femmes ont eu le devoir d'oublier leur don. Mais inutile de jeter ou salir ce pouvoir incroyable qui les habite. À aucun moment leur fertilité les détermine. Il est temps que les femmes existent en tant qu'elles-mêmes et valorisent leur corps qui a été dévalorisé dans le but d'atteindre l'équité. Mais nous avons droit aux deux ! Qui disait cela déjà ? « Avoir les mêmes droits que les hommes ? Ayons plus d'ambition, voyons ! Soyons mère ou pas, cheffe ou femme au foyer, présidente ou artiste. Soyons. »

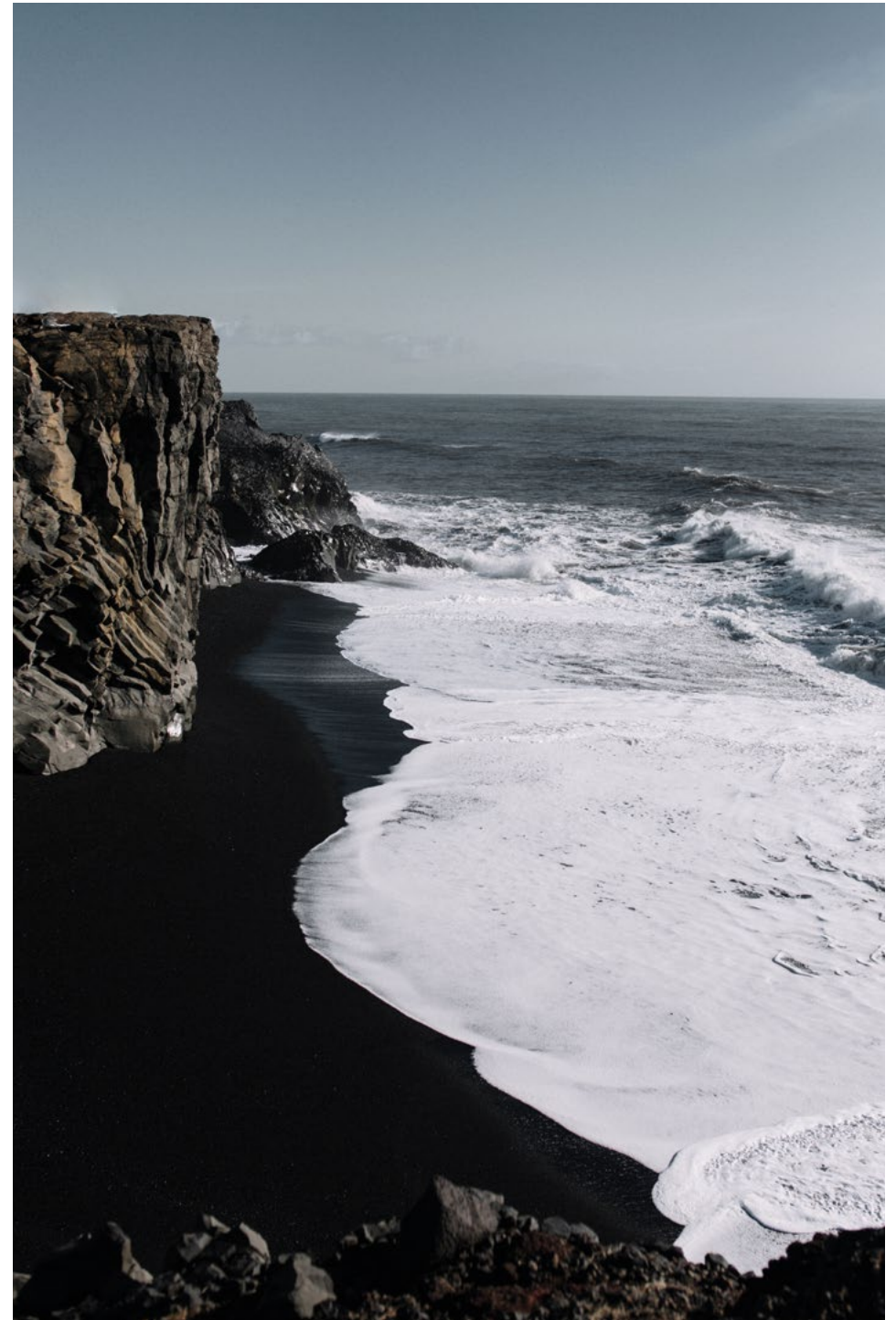


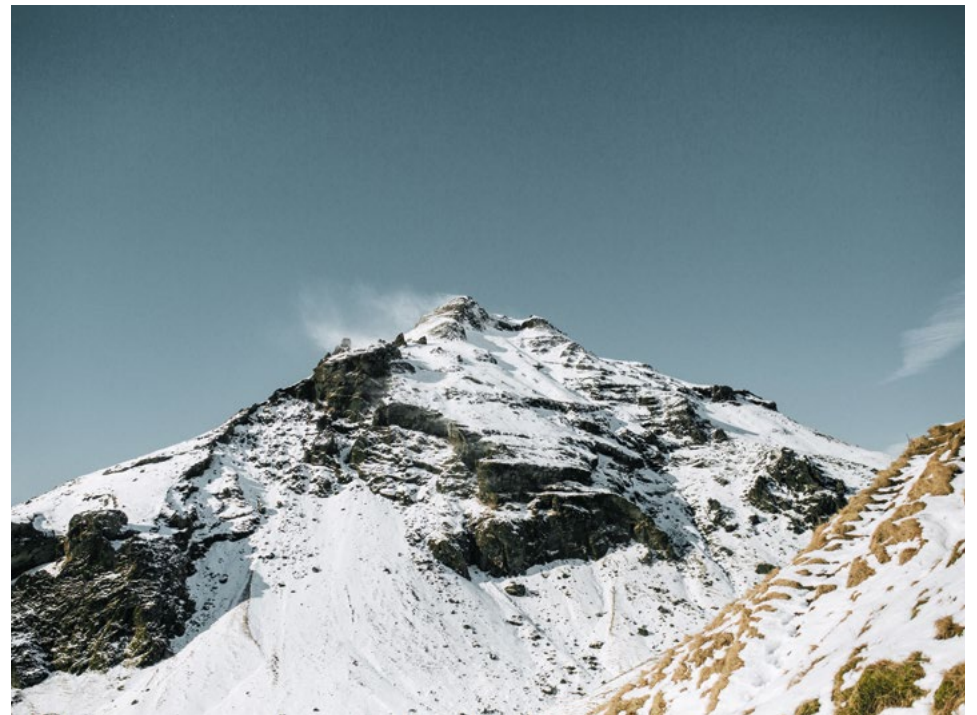
Suivez Céline sur son compte Instagram @CELINEBIZIERE

Islande

DANS L'ŒIL DE
SOLENNE JAKOVSKY

Le mois dernier, on vous présentait les images du premier voyage de Solenne en Islande. Une expédition transformatrice pour la photographe, touchée par cette terre qu'elle sent déjà connaître. Cette impression d'être chez elle la ramène sur les terres islandaises quelques temps plus tard, lors d'un second voyage, dont on vous a sélectionné les clichés sauvages...







IMMERSION TOTALE...
... le voyage se prolonge sur son
site solennejakovsky.com

LES MENDIANTS Matcha

par NOÉMIE BOURRIÉ

Oui, on sait... Après les fêtes, on est censées se faire une petite détox des familles et remettre notre organisme sur le droit chemin. Vous trouvez pas ça boring ? Heureusement Noémie est de notre avis et nous propose de démarrer 2020 avec une recette qui déchire : ses mendiants au chocolat blanc et au matcha. De quoi tenir au moins une bonne résolution : celle de cuisiner maison ;)

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : ● ○ ○

INGRÉDIENTS :

POUR 10 MENDIANTS : 150g de chocolat blanc | 2 càc de poudre matcha | 2 càs de cranberries | 1 càs de graine de sésame noire | 1 dizaine d'amandes blanches

INSTRUCTIONS :

1. Faites fondre le chocolat blanc à feu très doux. Lorsque la consistance est lisse et crémeuse, sortez le chocolat du feu.
2. Ajoutez-y la poudre de matcha et mélangez bien, afin que la poudre s'incorpore au chocolat.
3. Disposez une feuille de papier sulfurisé sur une planche ou un plateau.
4. Avec une cuillère à café, prenez une petite portion de chocolat et disposez-la sur la plaque afin de former un petit disque. Répétez l'opération. Vous devriez pouvoir faire une petite dizaine de disques de chocolat.
5. Disposez sur chacun de ces disques une cranberry, une amande et parsemez de sésame noir. Vous avez vos mendiants !
6. Placez le plateau de mendiants au frigo et résistez au moins une heure avant de les dévorer, afin que le chocolat se fige !



Astroflash

par SOPHIEHEROLT PETITPAS



BÉLIER LA BOSSEUSE

Votre super pouvoir : une énergie de feu pour renverser la table au boulot. Mais attention, jusqu'au 2 juin, vous la jouez stratège en sous-marin ; à partir de juillet, vous passez en mode combat.



CANCER LA COURAGEUSE

Votre super pouvoir : une lucidité implacable pour spotter tout ce qui cloche dans votre couple, dans votre taf et ailleurs. Ça coïncide un peu, mais tout va changer en beaucoup mieux.



BALANCE L'AFFRANCHIE

Votre super pouvoir : l'effet de surprise. En famille comme au bureau, vous osez le « Non » sans excuse. Non aux mauvaises habitudes, aux 2^d rôles, au statu quo ! Pari gagné à la fin de l'année.



CAPRICORNE L'AUTENTIQUE

Votre super pouvoir : l'art de trancher. Plus question de laisser un entourage et des situations toxiques vous pourrir la vie. En faisant place nette, un nouvel amour surgit de nulle part !



TAUREAU LA MILITANTE

Votre super pouvoir : une volonté de fer pour réussir un reset complet de votre vie et monter sur le ring pour défendre vos valeurs et la survie de la planète.



LION L'ENTREPRENEUSE

Votre super pouvoir : un flair transgressif et innovant. Au boulot, vos idées de fou ne recueillent pas l'unanimité ? N'en déplaise aux frileux, vous plantez des graines pour l'avenir. Premiers bourgeons en décembre.



SCORPION LA TRANSGRESSIVE

Votre super pouvoir : une imagination XXL pour faire la révolution dans votre couple, pour chasser le mauvais œil si vous êtes solo, pour gagner des parts de marchés côté business.



VERSEAU LA CHAMAN

Votre super pouvoir : la profondeur. Vous faites face à votre histoire, bad trip comme good trip révèle une richesse intérieure puissante. Écoutez la parole de vos ancêtres, écoutez vos peurs pour les surmonter.



GÉMEAUX LA MENTALISTE

Votre super pouvoir : une inspiration proche du surnaturelle pour déjouer les fake news et les imposteurs au bureau, et revoir de fond en comble votre pack de followers.



VIERGE L'AMOUREUSE

Votre super pouvoir : libérée, délivrée de vos peurs et pudeurs côté cœur. L'amour est un plat qui se mange chaud et épicé. Improvisez, osez, faites le premier pas, c'est le jackpot à tous les coups !



SAGITTAIRE LA CRÉATIVE

Votre super pouvoir : l'habileté d'un couteau suisse. Avec des finances au pain sec et à l'eau, vous frôlez la perfection dans la catégorie Système D et carrément le nirvana côté cœur.

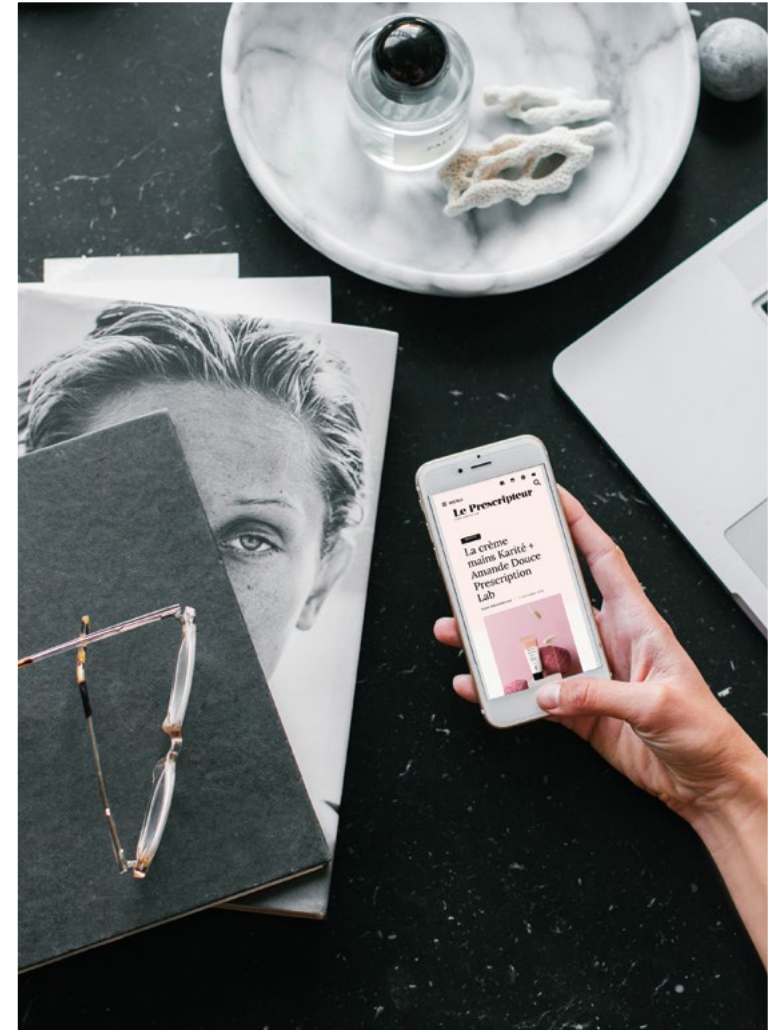


POISSON L'INFLUENCEUSE

Votre super pouvoir : un charisme de folie. Solide et culottée, audacieuse et bienveillante, inspirée et réaliste, vous associez les contraires avec une aisance folle. Irrésistible, inspirante, vous rassemblez au-delà de vos espérances.

LE PRESCRIPTEUR EST AUSSI DIGITAL

RDV SUR LE PRESCRIPTEUR.COM



CURATEUR DE BEAUTÉ, DÉNICHEUR DE TENDANCE
ET DE CEUX QUI LES FONT.



SUIVEZ-NOUS SUR @LEPRESCRIPTEUR

