

SEP M  
TOP  
ventes

# Femme Actuelle

*Bien-être*  
**VITE!**  
**UNE CURE DE  
VITAMINES**  
*Mode d'emploi*

**RÉDUIRE  
SON BUDGET**  
LES ASTUCES  
VALIDÉES PAR  
LES PROS

**BEAUTÉ**  
SOS CHEVEUX  
APRÈS L'ÉTÉ

**MODE  
ENFANTS**  
**VIVE LA  
RENTRÉE!**

**Stop à  
l'insomnie**  
6 EXOS  
POUR MIEUX  
DORMIR

8

**DESSERTS  
SANS  
CUISSON**

**LA BONNE  
IDÉE CUISINE**

N°1979 DU  
29 AOÛT AU  
4 SEPTEMBRE

ISSN 1120-3445  
CA - 1,50 CAD - BR - 3,00 € - ES -  
2,90 € - FR - 2,90 € - GR - 2,90 € -  
IT - 2,90 € - LI - 2,90 € - PT -  
2,90 € - ROM - 2,90 € - RU - 2,90 € -  
UA - 2,90 € - UK - 2,90 € -  
ZONE CEN. AYTON - 25,50 EUR -  
ZONE CEN. BARRAN - 40,00 EUR -  
ZONE CEN. BARRAN - 40,00 EUR -  
ZONE CEN. BARRAN - 40,00 EUR

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 1979 - F - 2.40 €



## Adopter un soin de jour protecteur

**Pourquoi ça fait du bien ?** Les crèmes quotidiennes pour cheveux font partie des soins capillaires sans rinçage. Tout comme celles que vous utilisez pour le visage, ces formules hydratent, nourrissent et protègent les longueurs toute la journée grâce à des ingrédients comme le beurre de murumuru ou l'acide hyaluronique. En bonus, les crèmes de jour rendent instantanément les cheveux soyeux, même les plus secs, et elles domptent les frisottis et redessinent les boucles.

**Mode d'emploi :** si votre chevelure est normale, appliquez une noisette de crème sur les demi-longueurs et pointes bien essorées. Si vos cheveux sont assoiffés, utilisez-la lorsqu'ils sont secs et renouvelez l'application deux fois dans la journée.

**Notre sélection :** **Formule minimaliste.** Crème de Jour Hydratante, WeDo/, 16,60 € (1). **Protectrice.** Crème de Jour Or-Karité, Phytodess, Dessange, 21 € (2). **Légère.** Crème de Soins Cheveux Hydratés, Coco Bio, SO'BI0 étic, 5,35 € (3).



## S'initier aux bains d'huile

**Pourquoi ça fait du bien ?** Le bain d'huile est un soin réparateur profond. En effet, certaines huiles végétales (huile d'argan, de coco et de macadamia) possèdent une grande affinité avec les cheveux. Préférez-les pures et pressées à froid. Elles enrobent la fibre, la nourrissent grâce aux acides gras et aux céramides qu'elles contiennent, et permettent de lisser les écailles. Elles protègent aussi la chevelure des outils chauffants si vous en utilisez. **La routine :** une fois par mois pour la plupart des types de cheveux. Appliquez l'huile sur cheveux humides, insistez sur les pointes, et laissez poser au moins une heure. Puis lavez vos cheveux au shampooing.

**Notre sélection :** **Hydratante.** Huile de coco bio, Natessance, 8,60 € (4). **Nourrissante.** Huile végétale de macadamia bio, Puresentielle, 9,90 € (5). **Volumisante.** Huile d'argan bio, Melvita, 16,50 € (6).

## LE VINAIGRE POUR LA BRILLANCE

Si votre chevelure est devenue terne, un simple rinçage au vinaigre peut tout changer. Il élimine les éventuels résidus de calcaire présents dans l'eau et resserre naturellement les écailles. **Notre préféré :** le vinaigre de cidre bio.

## Opter pour un soin de nuit réparateur

### Pourquoi ça fait du bien ?

Comme la peau, le cheveu est soumis au rythme circadien. La nuit, moment où il ne subit plus les agressions quotidiennes, est alors un moment privilégié pour soigner et régénérer la fibre capillaire en profondeur. La formule idéale ? Une texture légère qui pénètre très rapidement, pour ne pas tacher l'oreiller, et qui contient des actifs, comme les microprotéines de blé.

Ces dernières ciblent en effet les parties abîmées du cheveu pour réparer les brèches pendant huit heures.

**Mode d'emploi :** versez une petite quantité de produit au creux des mains, puis répartissez-le uniformément sur les cheveux secs en insistant sur les demi-longueurs et pointes. La plupart de ces soins ne nécessitent pas de rinçage le lendemain matin.



**Notre sélection :** **Relaxant.** Soins de Nuit Miracle, John Frieda, 9,90 € (7). **Profond.** Nuit Capillaire, Karité Nutri, Furterer, 23,30 € (8). **Adoucissant.** Sérums de nuit 8h, K Nutritive, Kérastase, 43 € (9).