

# MiDi

MA RÉGION, MES ENVIES

Cahier MiDi de Midi Libre N° 26542 et de L'Indépendant du Midi N° 496 du 15 juillet 2018. Ne peut être vendu séparément.



ISABELLE AUTISSIER

## « J'aime ma planète »

Dossier : Prenez de l'altitude !

p. 6



Reportage :  
On se jette à l'eau  
à Argèles-sur-Mer, p.12

Histoire :  
Le pain maudit  
de Pont-Saint-Esprit, p.22

Retrouvez votre  
**HOROSCOPE**  
en page 34



# Belle à la plage, dernier rappel

PAR MICHÈLE BERNABEN

O n y est. Les vacances pointent le bout de leur nez. Mais l'idée de passer l'été en maillot de bain à la plage, dénudée de tout artifice vestimentaire, ne doit pas être une source de stress. Même si on n'a pas mis toutes les chances de son côté ni fait tous les efforts nécessaires pour aborder sereinement la saison estivale, il faut tenter de se sentir bien dans sa peau afin de profiter pleinement de tous les bons moments. Car l'été est source de détente et de bien-être. C'est la saison propice où l'on renoue avec soi et où l'on se dévoile aux autres... Mais à quelques jours de boucler la valise, il est grand temps de s'y mettre.

## Une huile pour sublimer et protéger

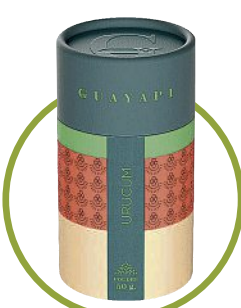
Alors qu'elle est restée cachée durant plusieurs mois, la peau a besoin d'être préparée et embellie. Afin de mieux recevoir le soleil qui va la

sublimer. Il est alors possible d'engloutir des tonnes de carottes et de tomates en quelques jours en vue de bronzer plus vite, mais il est surtout plus simple d'utiliser des produits naturellement riches en caroténoïdes pour accélérer le hâle de la peau. Que l'on aura pris le temps d'exfolier efficacement afin d'éliminer les cellules mortes qui ternissent son éclat. Les cheveux aussi ont besoin de soins attentionnés avant d'être mis à rude épreuve face au soleil, au sel de la mer, au sable, au chlore, au vent... Mieux vaut anticiper et déjà les nourrir avec une huile qui va les sublimer et les protéger. Et si d'aventure quelques kilos persistent avant l'épreuve redoutable du bikini, une cure express détox-élimination-circulation sera très utile avant d'exposer son corps sur la plage. ●



**Peau illuminée**  
Riche en provitamine A et anti-oxydants, ce macérât favorise le bronzage et le hâle de la peau. Il apporte bonne mine et illumine le teint tout en prévenant des signes du vieillissement.

« Macérât huileux à la carotte »  
6,90 € les 100 ml. Aroma-Zone.  
En magasin bio ou sur [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)



### Bronzage assuré

Anti-oxydant naturel grâce à sa richesse en bixine et en sélénium, cette poudre originaire d'Amazonie prépare à l'exposition et protège contre les effets nocifs du soleil.

« Urucum poudre » 14 € les 50 g. Guayapi.  
En magasin bio ou sur [guayapi.com](http://guayapi.com)



### Teint éclatant

Ce gommage fondant élimine les cellules mortes et affine le grain de peau. Riche en huiles végétales et exfoliants bio, il forme un film huileux permettant le massage et l'exfoliation.

« Nectar doré » 13,95 € les 150 ml. Centifolia.  
En magasin bio ou sur [centifoliabio.fr](http://centifoliabio.fr)



### Circulation fluidifiée

Tonique veineux par excellence, la vigne rouge lutte efficacement contre les jambes lourdes grâce à ses propriétés vasoconstrictives et circulatoires.

« Vigne rouge » 11,90 € les 60 ml. Douceur Cerise.  
En magasin bio ou sur [douceur-cerise.com](http://douceur-cerise.com)



### Silhouette affinée

Ce pack de 3 boissons à base de plantes bio se prend en cure intensive pour un résultat rapide et optimisé. Véritable booster, il détoxifie, élimine et draine en un temps record.

« Pack Zen&Slim » 46,95 € les 3 flacons de 250 ml. Natavea.  
En pharmacie, magasin bio ou sur [natavea.com](http://natavea.com)



### Cheveux sublimes

Idéale pour nourrir en profondeur les cheveux, cette huile aux pépins de raisin, macadamia, noisette, cameline et tournesol convient aussi pour le corps et le visage.

« Huile sèche sublimante » 20,50 € les 200 ml. Coup d'Eclat.  
En pharmacie et parapharmacie.