



## BEAUTÉ

# Le miel superstar

Dans nos crèmes, sur nos lèvres ou en parfum, le miel nous veut du bien ! La preuve par huit.

Par Emmanuelle Lannes. Photo Fabrice Bouquet.  
Réalisation visuelle Dominique Évêque.

### Repulpant

**Le pitch.** Le miel est l'un des actifs naturels les plus régénérants qui soient, à tel point qu'on l'utilise en milieu hospitalier pour booster la cicatrisation des grands brûlés... Les cosmétologues parlent souvent de la ride comme d'une cicatrice, le rapprochement est évident : le miel est notre meilleur ami quand on rêve d'un teint de bébé, lisse et ferme.

**Cosmo+ :** Coup de cœur pour ce bisérum glowy que l'on peut aussi bien appliquer le matin en primer lissant, que le soir pour régénérer. Un film invisible et confortable qui mixe acides de fruits, délivrés en goutte à goutte, actifs du miel d'Ouessant et gelée

d'abeille noire, aux effets liftants et assouplissants. Addictif.

**Quoi ?** Sérums Double R, Abeille Royale, Guerlain (3).

### Engagé

**Le pitch.** En pot ou sur la peau, plus on en consomme, plus les marques s'y intéressent... et s'engagent pour assurer la préservation des abeilles. Nuxe, depuis le lancement de sa ligne Rêve de Miel, soutient Un Toit pour les Abeilles (parrainage d'apiculteurs) dans les Vosges, et devient mécène du Musée du Louvre pour la sauvegarde de l'espèce, avec la mise en place d'une prairie fleurie, de six

### UNE RECETTE POUR SE RÉVEILLER DU BON PIED ?

Dans une tasse d'eau chaude, le jus d'un demi-citron, du ginseng, du miel d'acacia, et un sachet de thé infusé le double de son temps.



THIERRY LEGAY, DR.



**LUNE DE MIEL**  
Un baume lèvres  
cococon pour  
un sourire impeccable.



ruches en plein Paris, et d'une apicultrice dévouée exclusivement à leur bien-être. Guerlain s'est engagé aux côtés du Conservatoire de l'abeille noire, dont le sanctuaire se trouve sur l'île d'Ouessant. En contrepartie, la marque utilise quelques grammes de cet or liquide dans sa gamme Abeille Royale, avec un credo : ne jamais dilapider les stocks.

**Cosmo+ :** Dans l'assiette aussi, le miel est un produit militant et super nature ! Pour se faire du bien, on le préfère de couleur sombre (plus riche en flavonoïdes), comme le miel de châtaignier ou de bruyère. On lit l'étiquette et on privilégie les miels français, chauffés à moins de 60 °C, et sans la mention « Mélange de miels UE et hors UE ». Si le numéro de l'apiculteur est sur le pot, c'est encore mieux !

## Haut de gamme

**Le pitch.** Tous les miels ne se valent pas ! Pour garantir l'efficacité de l'actif sur la peau, les labos doivent examiner trois critères : la pureté de l'environnement, sa biodiversité, et l'espèce génétique de l'abeille. Les grandes gagnantes de ce casting ? Les abeilles noires d'Ouessant. Elles vivent à plus de 18 km des côtes et de la pollution, se régalent de bruyères roses à perte de vue, et supportent sans ciller quatre saisons en une journée. Résultat ? Abeille Royale de Guerlain, l'une des gammes les plus précieuses du marché, des plus lissantes aussi.

**Cosmo+ :** À chaque changement de saison ou en cas de grosse fatigue, on s'offre ce soin atypique : un mix de gelée royale encapsulée dans des microbilles, à tapoter sur la peau. Au bout de sept jours, l'effet reset est incroyable, surtout si on avale en même temps une ampoule de gelée royale chaque matin.

**Quoi ?** Cure de La Reine, Abeille Royale, Guerlain (11) + Arkoroyal Dynergie, Arkopharma (10).



## UNE RECETTE POST-FIESTA

Ce super bowl est excellent en breakfast après un lendemain de fête. Dans un bol, mélanger : 1 pamplemousse + 1 kiwi + 1 poire + jus de ½ citron + 1 cuillère à café de miel d'acacia + 1 poignée d'amandes effilées. Ce petit déjeuner aide le foie à évacuer les toxines, et en bonus évite le coup de barre de 11 heures.



THEIRY LEGAY, DR.





## Relaxant

**Le pitch.** À Palm Spring, stars et top modèles s'offrent une cure au Spa Golden Door pour rester une méditation un peu spéciale, basée sur l'observation des abeilles. La séance consiste à écouter leur bourdonnement, celui qui nous endort l'été en plein soleil – ou nous fait paniquer, au choix. Une façon de prendre confiance, de rester dans l'instant présent et, paraît-il, de rendre grâce à cette espèce menacée et pourtant responsable, à plus de 95 %, de la pollinisation de la planète.

**Cosmo+ :** On se rejoue la Californie chez soi, pour une vingtaine de minutes ! D'un côté, la bande-son à retrouver sur YouTube (« abeilles-sauvages bruits-naturels »), de l'autre, une salle de bains chauffée à bloc et cette recette relaxante pour une peau douce et tonifiée : mélanger une tasse d'huile de sésame + deux cuillères à soupe de miel liquide + 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose, faire tiédir et verser directement sur la peau, dans la douche. Masser pendant 10 minutes avec une brosse pour le corps en mouvements circulaires.

## Détox

**Le pitch.** On ne raye pas le miel de sa wish list quand on fait attention à sa ligne, au contraire ! Pour les diététiciens, c'est un véritable anti-spleen qui aide à supporter une journée mono-diète ou un jour sans sucre, ni pain blanc, ni pâtes, ni viennoiseries.

**Cosmo+ :** Se détoxifier avec un super bowl (voir recette ci-contre).

## Réparateur

**Le pitch.** La propolis, actif contenu dans le miel, est un trésor bien gardé de la ruche. Fabriquée par les abeilles butineuses à partir de résines végétales, elle compte plus de 300 molécules aux propriétés reconstituantes. On tente ?

**Cosmo+ :** Pour soigner ses baisers et résister aux gerçures, on use et abuse de la propolis. Mode d'emploi : assouplir les lèvres pendant dix minutes sous une couche épaisse d'Homéoplasmine, puis éliminer le surplus et les peaux mortes en frottant doucement avec une éponge konjac. Ensuite, appliquer ce baume best-seller à base de miel d'acacia et de cire d'abeille, aujourd'hui enrichi en olé-actif de propolis.

**Quoi ?** Super Baume réparateur au miel, Nuxe (8) ; Soin des lèvres, Apicia (14).

## Apaisant

**Le pitch.** Le miel est ultra concentré en flavonoïdes, des antioxydants désensibilisants. Extra pour les peaux sensibles.

**Cosmo+ :** Quand il fait froid dehors et chaud dedans, on mise sur une crème visage à base de miel pour calmer le jeu et recharger la peau en lipides.

**Quoi ?** Crème de jour Elixir Royal, Fleurance (1) ; Essential Queen's Cream, Royal Honey, Skinfood (5) ; Soin 3-en-1 Délice de Miel, Le Petit Marseillais (2).

## Parfumé

**Le pitch.** Boiseries, tabac blond, liqueurs... la note miellée, c'est un peu tout ça à la fois, un accord doux, voluptueux, et plus étonnant sur la peau que la vanille. Un sillage gourmand sans être sucré, qui flotte dans l'air.

**Cosmo+ :** On change de routine en se parfumant façon « miel layering » : un gel douche + une crème corps + un sillage pour mieux encapsuler ce nouvel accord.

**Quoi ?** Douche Nutritive Miel de Fleurs, La Provençale (16) + Lait Fondant Nectar de Miels, Melvita (4) + Honeysuckle & Davana, Jo Malone (13) ; Douche Huile, Jeanne en Provence (6) + Gommage Gourmand, Nuxe (15) + Angel, Thierry Mugler (12). ●

## 5 coups de cœur

Un tube : Hyalomiel, Féret, 10 € (7). Pour mettre pieds et mains dans un cocon de douceur.

Une boutique : miel, gelée, royale, propolis... Bien-être, gourmandise ou extraction de miel pour le déguster frais, cette enseigne n'a que de jolies surprises à offrir. famille-mary.fr.

Un site : une sélection de produits bio et de miels locaux. On commande en ligne et on récupère à l'adresse de son choix. la-ruchequiditoui.fr.

Une collab : entre un miel de tilleul et la marque de soins cocooning, Baija x Hédène.

Une brume : ce spray hydratant coréen contient 50 % d'extrait de propolis + des huiles végétales. Il fixe le make-up et protège des rayons grâce à son SPF 50. Propolis Mist, PureHeals (9) sur marionnaud.fr.

### UNE RECETTE BOOST

Mélanger dans un bol une cuillère à café de sa crème de jour avec une cuillère à café de miel liquide, puis appliquer généreusement en cataplasme sur le visage. Après cinq minutes de pose, retirer l'excédent avec une lotion douce. En prévision de vacances à la montagne, on teste ce protocole deux fois par semaine pour garder une peau fraîche et rebondie. On commence quinze jours avant le départ, puis trois fois par semaine pendant la durée du séjour.

THIERRY LEGAY, DR.

