

# Act Beautiful

ON RESPIRE, ON S'INSPIRE, ON S'ENGAGE.





# Edito

Voici le premier numéro du magazine *Act Beautiful*, il vous invite à découvrir un mode de vie qui se veut **plus paisible**, plus sain et plus respectueux du monde qui nous entoure. À la lecture de ce magazine vous découvrirez notre **philosophie de vie**, à travers laquelle nous cultivons une certaine idée du **bien-être** et de l'harmonie retrouvée. Nous espérons que vous y puiserez, à sa lecture, une respiration pour mieux **vous inspirer**, et autant de **bonheur** que nous en avons eu à l'écrire. Bonne lecture, bonne respiration.

---

Bris Roche



# SOMMAIRE



*On respire*



*On s'inspire*



*On s'engage*



## < SOMMAIRE



*On respire*

### **PLUS SLOW LA VIE**

Pêle-mêle d'idées vertes pour 2017.

### **VIP**

Les Very Important Plantes d'Yves Rocher, ou le meilleur des plantes.

### **LES GESTUELLES BIEN-ÊTRE**

Six massages à pratiquer soi-même au quotidien.

### **L'ÉCO-HÔTEL SPA LA GRÉE DES LANDES**

Se ressourcer loin de nos vies connectées.

### **UN SPA CHEZ MOI**

Transformer sa salle de bains en un lieu dédié à la détente.

### **NATUREL, LE TEINT!**

La tendance du teint nude.

### **DE BEAUX CHEVEUX**

Trois rituels capillaires adaptés à chaque nature de cheveux.

### **JUS DE LÉGUMES, NOUVEL ÉLIXIR?**

Bonne mine, énergie, longue vie... Les jus et leurs bienfaits.





*On s'inspire*

## **THE BOTANICAL BEAUTY VALLEY™**

Autour de La Gacilly, une expérience au cœur de la nature.

## **DE LA PLANTE À LA PEAU**

Décrypter le pouvoir des plantes.

## **LA NATURE FAIT SON MAKE-UP**

Quand la nature inspire le maquillage.

## **1 ROSE, 2 ACCORDS**

Les accords voluptueux de la Rose Damascena.

## **TIPS\* BEAUTÉ PRO**

Les conseils et routines soin du visage de cinq professionnelles de la beauté.

## **GREEN RECETTESP**

Le chef Gilles Le Gallès nous livre ses secrets pour cuisiner sain, beau et bon.





# On respire

« Prendre de la distance, se détacher loin du tumulte. »  
Monsieur Yves Rocher





Photo : DR

## Le Bleuet

Cette jolie fleur, qui porte bien son nom, est récoltée à la main pour son pigment naturel. Connue également pour ses vertus apaisantes, elle est l'ingrédient clé du Démaquillant Douceur Yeux Sensibles Pur Bleuet Yves Rocher.

Photo : Cédric Porchez





# JUS DE LÉGUMES NOUVEL ÉLIXIR?



Après la folie des smoothies, voici venue celle des jus. Consommés ponctuellement au cours de la journée ou en cure, ils offrent tous les bienfaits des produits de la nature : bonne mine, énergie, longue vie... Succombez !

## **Jus en folie**

Toutes les plus grandes stars ne jurent plus que par le jus de légumes. Les « green juices » sont partout : sur les réseaux sociaux, dans les livres de cuisine, et même dans la rue. Importés au départ des États-Unis, les bars à jus sont aujourd’hui présents dans toutes les capitales du monde, à l’instar du Maisie café à Paris. Plus qu’une mode, c’est un nouveau style de vie à adopter !

## **Pourquoi consommer des jus ?**

Il faut commencer par faire la différence entre les jus mixés et ceux pressés à froid. Lorsqu’ils sont réalisés avec un extracteur de jus plutôt qu’avec une centrifugeuse, tous les nutriments, vitamines, enzymes et minéraux sont conservés car les légumes ont été pressés, excluant la pulpe et la peau, afin d’en extraire le meilleur. Plus on les consomme frais, plus notre corps profite de leurs bénéfices.

## **Que peuvent-ils nous apporter ?**

Le matin, au déjeuner ou pour une collation, on consomme le jus de légumes comme un shot de vitamines. Certaines recettes de jus de légumes pressés à froid ont des vertus détoxifiantes, d’autres dynamisantes ou encore bénéfiques pour l’éclat du teint.

## **Des idées de jus**

Puisque notre organisme absorbe directement les aliments bruts, il est important de les choisir bio. La carotte, riche en bêta-carotène et le poivron, puissant antioxydant pour la peau, sont les deux alliés d’un teint éclatant. On leur ajoute un zeste de gingembre pour le peps. Le concombre, très aqueux, le citron, dépuratif, et le chou kale, riche en antioxydants, forment quant à eux le bon trio détox. Et pour renforcer les défenses immunitaires, la betterave, pleine de vitamines et de flavonoïdes se mélange parfaitement à la carotte et au fenouil. Prête pour une cure détox ? On démarre la journée avec un carotte, fenouil, citron, gingembre, on enchaîne avec un concombre, fenouil, épinard avant de finir la journée sur un brocoli, céleri, herbe de blé. Bon appétit !





*On s'inspire*

« On me dit pionnier, je n'ai fait que suivre la nature. »

Monsieur Yves Rocher





# THE BOTANICAL BEAUTY VALLEY™

Photo : DR

C'est autour de La Gacilly, berceau de la Marque Yves Rocher, qu'est née The Botanical Beauty Valley™. Tout autour du village et des sites de production, des oiseaux, des fleurs sauvages, des champs de Bleuet ou de Camomille, un Jardin Botanique... Un voyage avec, par et pour la nature.