



BEAUTÉ DOUCE

# AVOINE

## La bonne pousse



Cette plante familière et gracile est aussi forte en diététique qu'en cosmétique. Ses vertus nourrissantes et réparatrices apaisent les épidermes irrités et rééquilibrent les peaux sensibles. Une valeur sûre.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

On reconnaît l'*Avena sativa*, ou avoine cultivée, à ses fines et hautes tiges dorées résistantes au vent. Leur présence sur les terres fertiles d'Europe du Nord remonte à deux mille cinq cents ans avant J.-C., car leurs pousses sont une nourriture très appréciée par les animaux, et leurs graines riches en fibres et protéines végétales rassasiantes font partie des aliments diététiques du petit déjeuner. Leur consommation modérée limiterait la production d'insuline grâce à leur faible indice glycémique tout en étant une bonne source de vitamines B1 et B5, de fer, de zinc et de magnésium.

### CALMANT CUTANÉ

Issues de la famille des graminées, une centaine d'espèces d'avoine sont cultivées en France, dont l'avoine Rheelba en agriculture biologique dans le Tarn, une variété destinée aux préparations cosmétiques sélectionnée par les laboratoires Pierre Fabre. « Nous utilisons une jeune plantule, précise Aymeric Jumeau, responsable contenu de marque institutionnel et scientifique chez A-Derma. Récolté à 12 semaines de croissance, il ne contient pas de protéines détectables, garantissant une parfaite tolérance, et est très concentré en principes actifs, flavonoïdes et saponines. » Sont ainsi obtenus un concentré et de la sève super hydratants, qui pré-

servent l'équilibre et le bon fonctionnement des cellules et sont reconnus pour apaiser les peaux sèches sujettes à l'eczéma atopique. « L'avoine est le couteau suisse des cosmétiques, s'enthousiasme Caroline de Blignière, cofondatrice de la marque **Miyé**. C'est un actif très doux, idéal pour les peaux sensibles. Il a en plus des effets anti-taches, c'est un booster de céramides, cicatrisant, il est excellent pour le microbiome cutané. » Victoire de Taillac, dans son *Atlas de la beauté au naturel* (Seghers-Versilio, 2019), propose un bain lacté d'avoine anti-irritations pour adoucir la peau et stimuler l'esprit (100 g de flocons d'avoine réduits au mixeur + 50 g de gros sel + 50 g de fleurs de camomille déposés dans un sachet de tissu infusé quelques minutes dans un bain chaud). On s'y glisserait volontiers. ●

### SHOPPING

#### ZEN

1. Pour apaiser les épidermes sensibles et réactifs. Sérums apaisants **Gallinée**, 30 ml, 35 €.
2. Pour calmer les peaux sèches, même des bébés. Baume relipidant avoine & céramide NP, **Aroma-Zone**, 200 ml, 12 €.
3. Pour redonner de l'éclat et du confort aux peaux ternes. Huile régénérante, **Miyé**, 30 ml, 35 €.
4. Pour réparer les zones craquelées ou fissurées. Baume-patch réparateur Epithéliale A.H, **A-Derma**, 50 g, 12 €.



SHUTTERSTOCK - DR