



c'est
à
vous

L'ATELIER BEAUTÉ DOUCE

Ramassée en bord de mer, cette plante aquatique des climats froids regorge de vertus surprenantes.

PAR AUDREY TROPAUER

le fucus l'algue bienfaisante

un trésor de la mer

Le fucus est une algue brune, appelée aussi varech vésiculeux, très courante dans les mers froides. Il se reconnaît facilement grâce à ses vésicules aérifères, qui ressemblent à des petits flotteurs, des bulles que les enfants s'amuse à éclater au bord de la mer. Le fucus a besoin de lumière et se maintient hors de l'eau grâce à ses flotteurs. Il a su développer des défenses pour survivre à la fois dans l'eau et dans l'air, résistant à l'exposition aux UV et au vent. « Nous utilisons le fucus dans nos soins parce qu'il est très présent sur les côtes bretonnes », explique Florence Poulmais, en charge du développement des produits cosmétiques des Thermes marins de Saint-Malo.

des propriétés hydratantes et antioxydantes

Le fucus contient toutes sortes de sels minéraux, de fibres, de vitamines et d'oligoéléments. Une telle richesse le rend précieux, aussi bien en cosmétique que pour les compléments alimentaires. « Les polysaccharides alginates qu'il contient sont des actifs au fort pouvoir hydratant et régénérant pour la peau, précise Florence Poulmais. Le fucus est également un excellent antioxydant, grâce à son taux élevé de phytostérols, de caroténoïdes et de polyphénols. Ce cocktail d'actifs stimule les défenses contre les radicaux libres induits par la pollution et les UV. »

En complément alimentaire, le fucus a la propriété de gonfler dans l'estomac et de procurer une sensation de satiété. L'iode qu'il contient lui confère également des vertus détox : cet oligoélément a une action drainante qui permet de libérer les amas gras et améliore ainsi l'aspect de la cellulite. Hormis les personnes allergiques à l'iode, tout le monde peut profiter des bienfaits de cette algue. ●



sélection marine

- Velouté corps Himanthalia & Fucus, Les Thermes marins de Saint-Malo, 150 ml, 34 €.
- Les Essentiels marins, un bain de mer à domicile, Thalgo, 10 sachets, 35 €.
- Crème contour des yeux aux probiotiques, Gallinée, 15 ml, 24 €.
- Savon exfoliant corps au parfum d'agrumes, Algothem, 125 g, 9,70 €.
- Complément alimentaire booster de vitalité, LPG, flacon de 56 gélules, 39 €.

ISTOCKPHOTO.COM/IVORIANIN. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF