

# QUOI DE NEUF BEAUTÉ

## VITE DU CASSIS !

ANTI-ÂGE, ANTIGRAS, ANTITERNE,  
CETTE BAIE A TOUT BON. POURQUOI ? PAR MARIE MUNOZ

17 MARS 2017

**Fragile et légère d'à peine quelques grammes, la baie de cassis fait le buzz :** plusieurs experts britanniques et néo-zélandais de la healthy food la classent parmi les cinq super-aliments de l'année, et une étude anglaise vient de dévoiler ses propriétés jusqu'ici insoupçonnées pour faire fondre les graisses. Plus besoin d'aller chercher des plantes à l'autre bout de la planète, on s'empresse de (re)découvrir les qualités de ce petit fruit noir ami de la peau et de la silhouette.

### IL EMBELLIT LE TEINT

C'est le champion des antioxydants (responsables du vieillissement avant l'heure) et l'un des fruits de nos terroirs les plus riches en polyphénols ! Sa valeur Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity)\*, qui mesure la capacité d'un aliment à lutter contre le stress oxydatif, le place largement devant la myrtille, la mûre, la cranberry et le raisin. Ses atouts : riche en vitamine E et en provitamine A, il est fortement concentré en bioflavonoïdes, nichés dans ses pigments foncés. Un cocktail stimulant pour la circulation sanguine, et intéressant pour diminuer les cerne et les poches, renforcer le renouvellement cutané et lutter contre les méfaits du temps sur la peau.

### IL DÉGOMME LES GRAISSES

Une étude de l'université de Chichester\*\*, au Royaume-Uni, a démontré que sa consommation à haute dose (300 mg d'extrait de cassis à prendre deux heures avant l'entraînement sportif) augmentait de 30 % la combustion des graisses pendant l'effort. Son taux élevé de vitamine C (190 mg pour 100 g), quatre fois plus que l'orange et trois fois plus que le kiwi, contribue en effet à la production de noradrénaline, une hormone magique qui chasse la graisse des cellules, limite leur stockage et augmente les dépenses énergétiques. Le hic ? Il faudrait consommer des centaines de baies par jour. Mission impossible, sauf avec des compléments alimentaires, comme celui utilisé dans l'étude

(Curranz). On attend avec impatience d'autres études qui confirmeraient ces bénéfices. En France, les compléments contenant du cassis ont des vertus circulatoires (avec de la vigne rouge chez Vitarmony) et du marc de raisin bio chez Fleurance Nature) ou articulaires (Erbalab).

### IL EST DÉLICIEUX

Pour profiter au maximum de ses propriétés, on le déguste sans bémol sous toutes ses formes. Frais, le noir de Bourgogne et le black down sont disponibles sur les marchés de juin à septembre. Ils conservent toute leur richesse nutritionnelle un à deux jours dans le réfrigérateur. À raison d'une barquette par jour, vous ferez le plein de vitamines, pour une mine radieuse. Le reste de l'année, vous pouvez le boire le matin en jus, aussi riche en vitamine C que le fruit lui-même (cassis 100 % pur jus bio, Vitabio, 50 cl, 5 €). En tisane, ses vertus diurétiques et dépuratives favorisent l'élimination des toxines, donc un bon drainage de l'organisme (feuilles de cassis bio, La Vie en Herbe, 42 g, 30 €). Autre possibilité, optez pour sa version séchée (ileauxepices.com, 100 g, 3,35 €) ou surgelée (cocktail de fruits rouges bio, Picard, 450 g, 5,50 €), à ajouter dans un yaourt, un fromage blanc ou un lait végétal pour optimiser vos ressources d'anti-oxydants. ■

\* Valeur Orac moyenne du Cassis : 8 000 µmol TE/100 g contre 3000 µmol TE/100 g pour la pomme. \*\* ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26175097

### 2 RECETTES BONNE MINE

#### Le smoothie

#### « Cassis Antiox »

d'Angèle Ferreux-Maeght, de La Guinguette d'Angèle (Paris-1<sup>er</sup>).

Pour 1 personne.

Dans un blender, mixez 30 cl d'eau de coco, une bonne poignée de cassis, une banane, 2 c. à s. de sirop d'érable (en option) jusqu'à obtenir une substance mousseuse. Ajoutez quelques glaçons et servez bien frais.

#### La tisane fraîcheur.

Laissez infuser des feuilles de cassis dans une carafe d'eau avec 2 c. à s. d'hydrolat d'immortelle pour une boisson antirides rafraîchissante.

GETTY IMAGES

# RÉSULTAT DÈS 14 JOURS

## BREVET

Au Pays des Sioux, pour les jolies « Peaux Rouges », une incantation est prononcée par le Chaman de la tribu : « **Que mes Rougeurs Disparaissent !<sup>®</sup>** ».

Ce sérum concentré de Beauté Anti-Rougeurs et Apaisant a plus d'un secret : une micro **Algue Rouge BREVETÉE**, de la **Myrtille** qui atténue les rougeurs **dès 30 min.<sup>(1)</sup>**, et un **complexe de Plantes** qui améliore l'apparence des petits vaisseaux « en forme d'araignée » **dès 14 jours<sup>(2)</sup>**. **MAGIQUE !**

### Résultat dès 14 jours<sup>(3)</sup> :

Jour 0

Jour 14

**- 20,7%**, en moyenne,  
de petits vaisseaux apparents<sup>(2)</sup>

**En Pharmacie, Parapharmacie et SEPHORA**  
**[www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com)**

<sup>(1)</sup>Test clinique - 17 sujets <sup>(2)</sup>Test clinique contre Placebo - 8 sujets, 2 appl./jour <sup>(3)</sup>Photos du meilleur résultat sur 14 jours