



# légèreté retrouvée

- la nouvelle gamme Artichaut.

L'OCCITANE  
EN PROVENCE

CULTIVATORS *of* CHANGE



Découvrez des soins pour le corps et l'esprit innovants.  
Qui ciblent la légèreté intérieure.  
Et dévoilent un monde d'une beauté insoupçonnée.  
Au-delà de ce que nos yeux perçoivent.  
Un monde que vous seule pouvez définir.  
**Un pouvoir que vous seule pouvez retrouver.**

## légèreté retrouvée.

Découvrez notre première  
gamme de soins in & out.



## La légèreté intérieure, redécouverte dans les traditions passées.

La moitié d'entre nous souffre de problèmes circulatoires\*, sous la forme de rétention d'eau, de gonflements ou d'inconfort dû à une sensation de jambes lourdes. Le ralentissement de la microcirculation, quant à lui, entraîne un relâchement de la peau et l'apparition de cellulite. **Renouez avec la légèreté grâce à la gamme Artichaut.**

Ces problèmes ne sont pas nouveaux, mais sont devenus plus répandus. Nos modes de vie sédentaires et déséquilibrés accentuent ces problèmes et **amplifient également les troubles digestifs.**

\* Sondage Ifop - 3 000 répondants, France, 2020.



Depuis des générations, on raconte que l'eau de cuisson des artichauts aiderait à **purifier, détoxifier et procurer une sensation de légèreté in & out.** Cette plante de la région méditerranéenne, appréciée depuis longtemps des Provençales, n'a plus rien à prouver. Ses vertus thérapeutiques nous ont incités à étudier ses bienfaits pour la peau et à porter un nouveau regard sur les soins du corps et de l'esprit.

Notre artichaut est **issu d'un approvisionnement biologique durable, cultivé par des agriculteurs au sein d'un ESAT** (Établissement et Services d'Aide par le Travail).



A close-up photograph of artichoke leaves, showing their intricate cellular structure and prominent veins. The leaves are a vibrant green color, and the background is a clear, bright blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

## Le saviez-vous ?

**Riches en polyphénols et en inuline**, les artichauts possèdent des vertus diurétiques et sont réputés pour leur action sur la digestion et le cholestérol.

Pour transformer ce super aliment détox en extrait cosmétique, nous nous sommes tournés vers ses feuilles, **également connues pour leurs propriétés médicinales**. Afin de conserver au mieux le composé actif présent dans les feuilles, nous coupons la tige en fleur.

C'est ainsi que nos tests in vitro, recherches, expériences, calibrages et recalibrages nous permettent aujourd'hui de proposer cette **gamme idéale pour stimuler la microcirculation**.



à l'intérieur

## La recette de la légèreté de l'intérieur.

L'artichaut à l'honneur dans la nouvelle gamme Artichaut. Connu pour ses vertus digestives, l'artichaut est au cœur de notre **nouvel Élixir de Légèreté**. Ce produit merveilleux nous aide à nous débarrasser de toutes ces choses dont notre corps n'a pas besoin. Nous retrouvons une sensation de légèreté. Et ce qui est bon pour notre digestion peut l'être aussi pour notre esprit :

l'axe intestin-cerveau assure une communication constante entre notre microbiote intestinal et notre système nerveux. En d'autres termes, **notre alimentation influence notre humeur** et notre concentration, tout comme notre cerveau influence notre intestin. Cette légèreté intestinale **peut alors se traduire par un cycle de rétroaction positive**.

Outre cet ingrédient star, notre Élixir de Légèreté peut compter sur les bienfaits d'autres extraits. Découvrez les acteurs de cette sensation de légèreté :



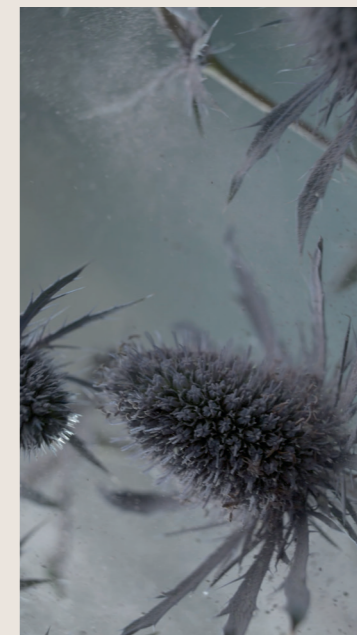
### la digestion.

L'**artichaut** favorise la digestion et améliore le confort intestinal.

L'**inuline de chicorée** contribue au bon équilibre de la flore intestinale.

### le drainage.

La **bardane** facilite la digestion des graisses et permet de réduire la rétention d'eau.



### détoxification.

Le **fenouil** aide au bon fonctionnement des reins en éliminant les toxines de l'organisme. Il est également connu pour soulager les troubles digestifs comme les ballonnements.



# Les ingrédients de la douceur extérieure.

Et ce n'est qu'un début !

Grâce à nos recherches, nous avons découvert par analyse in vitro que notre extrait d'artichaut **contribue à la bonne santé des micro-vaisseaux en doublant leur tonicité\* et en réduisant leur perméabilité de 60 %\*\*.** Cet effet, à son tour, améliore les problèmes de peau tels que la cellulite et le manque de fermeté. L'idée est d'améliorer la circulation. **La stimulation de la microcirculation** permet de délivrer des éléments essentiels pour la beauté de la peau.

L'utilisation de la gamme Artichaut dans son ensemble, associée à la routine de massage effectuée à l'aide de notre outil dédié, relance la circulation par une action manuelle. **La qualité de la peau est sensiblement améliorée et la microcirculation est stimulée avec, à la clé, une sensation de légèreté au niveau des jambes.**

\*test de contractilité vasculaire in vitro

\*\*test de perméabilité in vitro

à l'extérieur







**Cette gamme, qui agit à l'intérieur  
et à l'extérieur, nous fait porter un  
nouveau regard sur la beauté.**



**Qu'est-ce qui ne sort pas d'un flacon  
mais agit de l'intérieur ?**

**Qu'est-ce qui ne peut être appliqué,  
mais doit être cultivé ?**

**Le bien-être, tout simplement.**

La sensation de bien-être et de légèreté est la conséquence d'un écosystème corporel équilibré qui se voit à l'extérieur. Avec notre gamme Artichaut, nous vous proposons plus qu'une simple routine beauté : une véritable expérience agissant sur l'intérieur et l'extérieur, sur le corps et l'esprit. En prenant soin de l'intérieur pour vous faire rayonner de l'extérieur, cette gamme mise sur une approche équilibrée.





## étape 1\*. réchauffer et activer.

avec le gommage pour le corps Artichaut

Ce gommage à l'extrait d'artichaut\*\* prépare et exfolie. Il élimine les peaux mortes et favorise le renouvellement cellulaire. Avec le massage adapté, il stimule la microcirculation et contribue à redessiner les contours du corps et à réduire l'apparence de la cellulite. Essayez sur peau sèche pour un effet chauffant instantané !

\* Routine recommandée pour obtenir les meilleurs résultats.  
\*\* Ingrédients biodégradables à 99 %. Charte Clean L'Occitane.



gommage chauffant.



crème de massage.



## étape 2\*. rafraîchir et tonifier.

avec la crème de massage Artichaut

Poursuivez avec la crème de massage à l'extrait d'artichaut\*\* pour une hydratation immédiate qui améliore l'élasticité de la peau et lui donne un aspect plus ferme. Elle tonifiera la peau tout en s'attaquant à l'inconfort des jambes lourdes et gonflées.

L'utilisation du Gua Sha permet de renforcer l'efficacité de la crème en prodiguant un massage intense qui améliore plus rapidement la microcirculation. 100 %\*\*\* des femmes qui l'utilisent estiment que ce produit améliore la sensation de jambes lourdes et trouvent leur peau plus ferme après seulement un mois d'utilisation\*\*.

\* Routine recommandée pour obtenir les meilleurs résultats.

\*\* Ingrédients biodégradables à 99 %. Charte Clean L'Occitane.

\*\*\* Test d'utilisation sur 31 femmes ayant appliqué la crème de massage Artichaut avec l'outil Gua Sha.



### Bras

Effectuez des allers-retours du poignet à l'épaule sur l'extérieur du bras. Effectuez un mouvement ferme allant du poignet à l'aisselle pour l'intérieur du bras.

### Cou

Faites glisser le Gua Sha du haut du cou jusqu'à l'épaule.

### Dos

Debout, effectuez des mouvements vers le bas de chaque côté du dos.

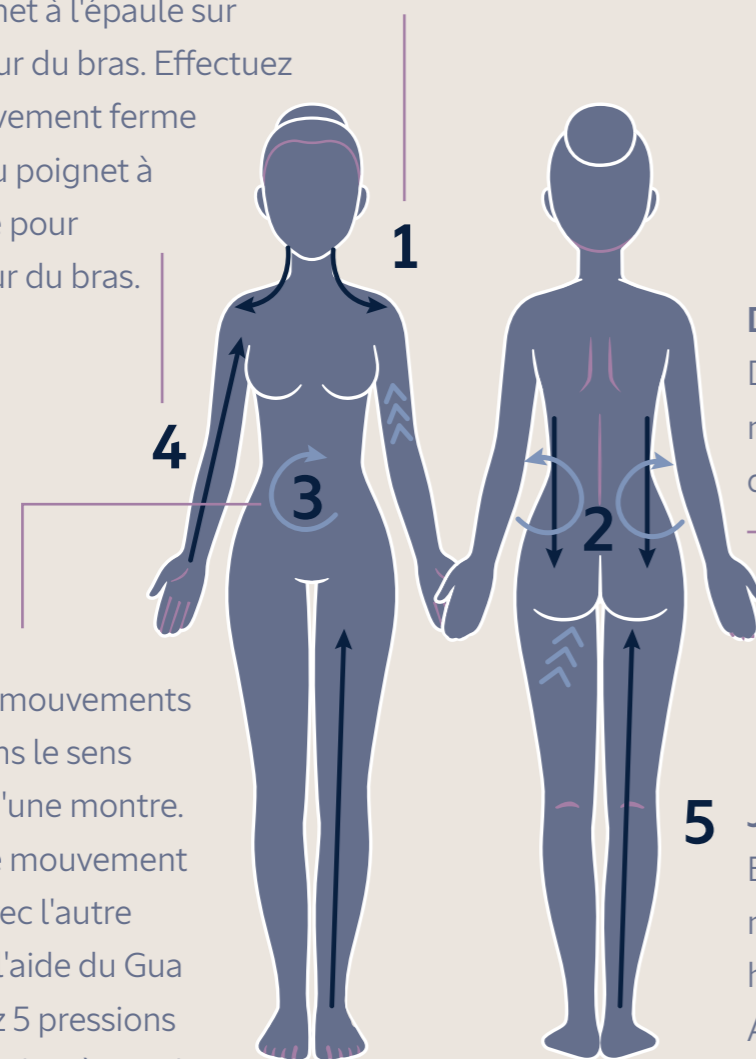
### 5 Jambes

En appuyant, effectuez des mouvements du bas vers le haut, de la cheville au genou. Appliquez le même geste à l'intérieur et l'extérieur des cuisses.

### Ventre

Effectuez des mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre. Suivez chaque mouvement du Gua Sha avec l'autre main. Enfin, à l'aide du Gua Sha, appliquez 5 pressions sur le côlon (en bas à gauche du nombril) pour une sensation de soulagement.

\* Répétez 3 fois et profitez de votre légèreté retrouvée.



Chaque jour,

appliquez la crème de massage Artichaut avec un Gua Sha selon les étapes suivantes.







**étape 3\***  
**soulagez et drainez.**  
avec l'Élixir de Légèreté Artichaut

L'Élixir de Légèreté est composé d'extrait d'artichaut, de fenouil, de chicorée et de bardane. Une cuillère à café par jour dans un verre d'eau ou un yaourt végétal facilite la digestion, le drainage et la détoxification.

**Vous ressentirez cette légèreté retrouvée.** Utilisé dans le cadre de la routine Artichaut, vous ressentirez et constaterez encore plus de bienfaits à long terme après seulement un mois.

\* Routine recommandée pour obtenir les meilleurs résultats.

\*\* Végétalien, sans gluten et sans produits laitiers.



élixir de légèreté.



## Les effets de la légèreté intérieure se voient à l'extérieur.

### L'ESPRIT. mettez-vous en mouvement.

On dit qu'il faut réfléchir avant d'agir, mais on oublie qu'il faut parfois faire l'inverse. Pratiquez une activité physique, quelque chose de positif, et vos pensées suivront en élargissant votre champ des possibles. Des études ont d'ailleurs démontré que de simples exercices de respiration profonde (commencez par 3 séries de 3 respirations profondes) après l'exercice physique multiplient les bénéfices d'une activité sur le corps et l'esprit.







## **LA PEAU.**

### **le massage Artichaut.**

Inspiré des techniques de drainage lymphatique, ce massage spécialement pensé par nos experts SPA L'OCCITANE cible l'ensemble du corps, du cou jusqu'aux jambes.



## **L'ESPRIT ET LE CORPS.**

### **il n'y a pas de petit pas.**

Marcher reste l'activité la plus simple et la plus enrichissante pour la santé mentale et physique. Seulement 30 minutes par jour et l'impact positif est là : une meilleure circulation et un esprit plus léger.

## **LE CORPS.**

### **Yaourt végétal, compote, smoothie...**

Ce n'est pas notre liste de courses, mais bien une liste non-exhaustive des aliments que vous pouvez associer à l'Élixir de Légèreté. Like non-dairy yoghurt. Juste une cuillère à café à la place des petites sucreries auxquelles vous avez du mal à résister, et tadaaa, vous obtenez un goûter intégré à votre routine légèreté.



**Nous nous considérons  
comme des cultivateurs du changement.  
Mais cet état d'esprit n'est pas inné**

et nous nous employons à le cultiver.  
Nous cherchons et découvrons sans cesse de  
nouvelles merveilles et de nouvelles façons  
de prendre soin de l'environnement.

Cette démarche ne modifie pas seulement  
notre rapport à la nature.

Nous espérons aussi qu'elle nous permettra  
de changer notre rapport à nous-mêmes. De  
faire évoluer les préjugés sur la beauté que la  
société a fini par associer à la norme. Comme  
l'idée que la beauté est avant tout extérieure.

Réussir à changer notre regard sur nous-  
mêmes et voir notre moi tout entier afin  
de retrouver un écosystème équilibré à  
l'intérieur et à l'extérieur, ce ne serait pas un  
changement, ce serait une petite révolution.

**La sensation d'une légèreté retrouvée.**



**Le changement est un  
état d'esprit qu'il faut cultiver.**





# légèreté retrouvée

- la nouvelle gamme Artichaut.

Disponible à partir du 15 février 2023 dans les boutiques  
L'OCCITANE et sur le site [be.loccitane.com](https://be.loccitane.com)

**CONTACT PARLEZ**

Dendermondsesteenweg 50  
9000 Gent  
+32 (0)9 234 03 20  
Marlies Neerinck - [marlies@parlez.be](mailto:marlies@parlez.be)

**L'OCCITANE**  
EN PROVENCE

CULTIVATORS *of* CHANGE