

LA STUDIEUSE

RÉUSSIR EN BEAUTÉ

N°11

SÉLECTION

SHEIN

Nos coups de coeur
côté maillots de bain

LES
COSMÉTIQUES
BIO

pages 8 et 9

TÉMOIGNAGE HARCÈLEMENT

Sommaire

Numéro 11

LE SAVIEZ-VOUS

p.3 - Les bienfaits de l'eau du riz

IN

p.4/5 - Sélection de maillots de bain Shein

p.12/13 - Atconceptstore et Atfashionshop

ON FLEEK

p.8 - Témoignage sur les cosmétiques bio

p.9 - Sélection de produits bio

VIE ÉTUDIANTE

p.7 - Témoignages sur le harcèlement scolaire

ON A TESTÉ POUR VOUS

p.6 - Le gel anti-repousse

BON PLAN

p.15 - Les bougies et fondants de Guillaume

p.20/21 - Les bijoux de chez Gemglow

SANTÉ

p.11 - Prévention contre le choc toxique

YUMMY

p.14 - Pomme de terre au four farcies au fromage

DÉCO

p.16/17 - Des idées pour votre coin bureau

CHILL

p.19 - Les 7 vies de Léa

Le saviez-vous ?

Les bienfaits de l'eau du riz

L'eau du riz contient des vitamines B, des minéraux, du zinc, du potassium et de l'amidon. Tout cela fait de l'eau du riz l'un des meilleurs soins pour la peau du visage ou les cheveux.

Pour la peau

L'eau du riz permet de garder une peau hydratée avec éclat et douceur. Elle permet d'aider le traitement de l'acné et est une protection face aux UV des rayons du soleil.

Utilisation

- 1 Récupérer l'eau de la cuisson du riz
- 2 Attendre qu'elle refroidisse
- 3 Imbiber un coton de cette eau
- 4 Passer le coton sur votre visage
- 5 Laisser reposer 20 minutes minimum
- 6 Rincer



Pour les cheveux

L'eau du riz resserre les cuticules ce qui permet de rendre les cheveux brillants. Elle atténue également les frisottis. Grâce à l'amidon, les cheveux retrouvent de l'élasticité, sont fortifiés et donc cassent moins.

Utilisation

- 1 Récupérer l'eau de la cuisson du riz
- 2 Attendre qu'elle refroidisse
- 3 Utiliser en tant qu'eau pour rincer son shampoing et rincer ensuite à nouveau à l'eau claire
- 4 Utiliser en masque : laisser poser environ 20 minutes puis rincer



Pour une meilleure efficacité, il est possible de laisser l'eau du riz fermenter en la laissant reposer 2 jours à températures ambiantes. Cela permet de multiplier l'effet des bienfaits. Cependant, on n'est pas fan de l'odeur.

NOTRE SÉLECTION

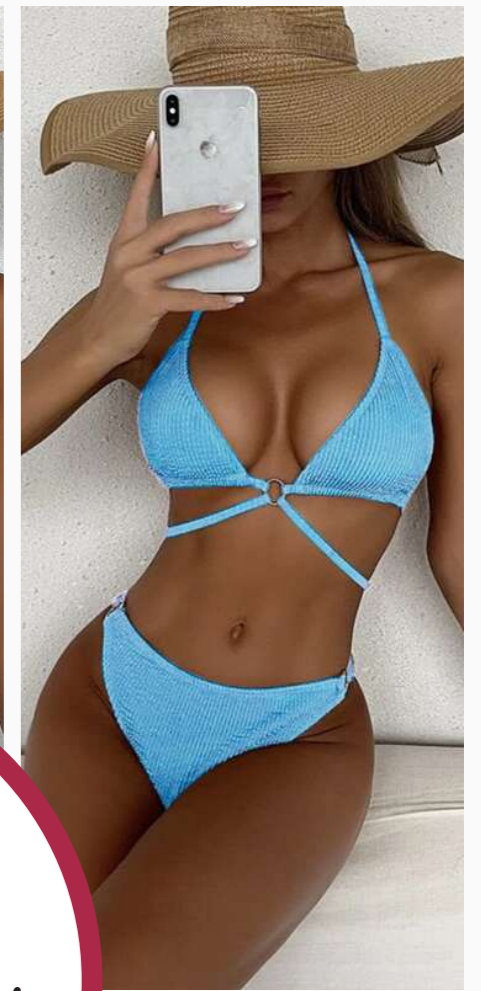
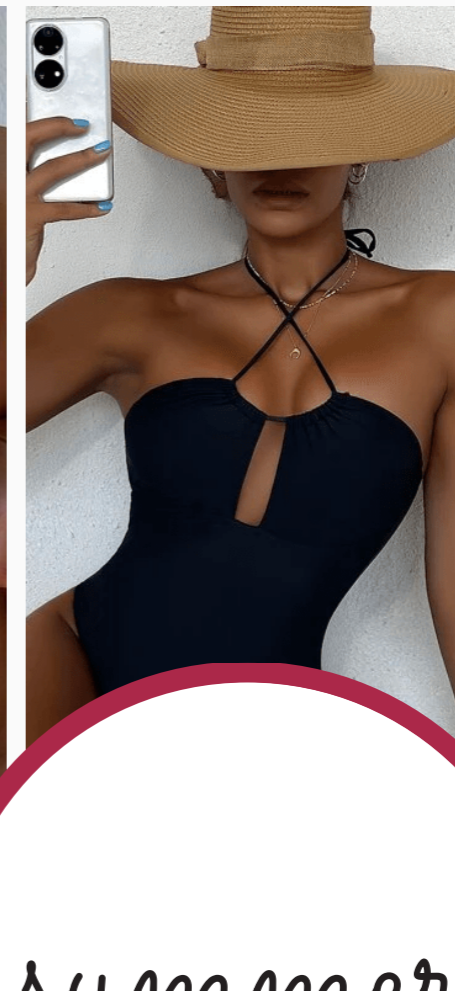
SHEIN



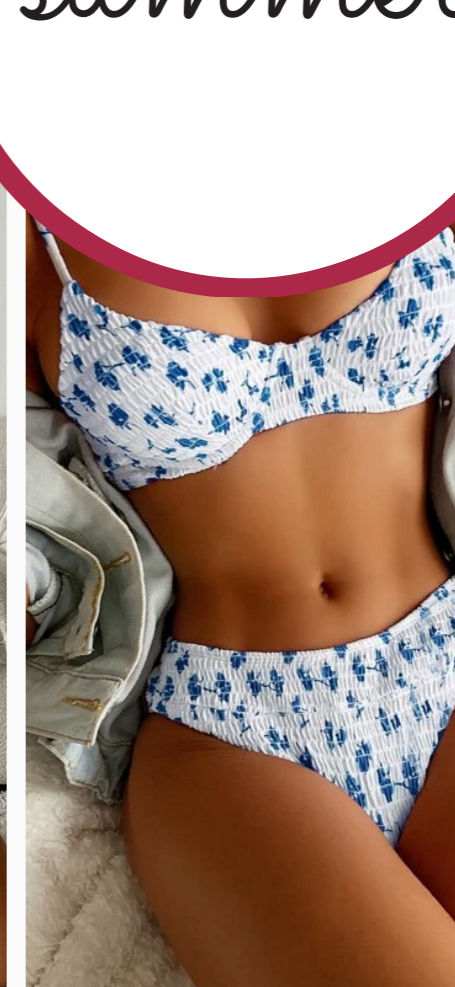
Les vacances approchent à grand pas. Et pour flâner sur la plage, on choisit les maillots de bain les plus stylés de cet été. **Shopping.**

Le sable chaud sous nos pieds, la mer qui s'étend à l'horizon et le sel qui s'accroche sur notre peau. Ici, ça sent bon l'été. Et qui dit été, dit maillot de bain ! Cette saison encore, les nouveautés nous font tourner de l'oeil. Maillots croisés ou à bustier, culottes tailles hautes ou échancrées, une pièce ou deux pièces... Lequel choisir pour bronzer ?

Dans le dressing *beachwear* de nos influenceuses préférées, on retrouve une panoplie de motifs à l'allure rétro. Des fleurs, des couleurs pastels ou flashys, du tie and dye. Cette saison, sur la plage, on n'a pas envie de passer inaperçue. On veut se sentir fraîche, sexy et assumer pleinement notre corps. On opte pour des maillots de bain une pièce avec un dos nu ou un col plongeant, des deux pièces avec des anneaux ou des chaînes, sans oublier le bijou de corps...



summer



RENDEZ-VOUS SUR [STUDIEUSEMAGAZINE.COM](https://www.studieusemagazine.com) POUR PLUS D'INFOS

ON A TESTÉ POUR VOUS

Le gel anti-repousse "Pour me plaire"

RALENTI LA
POUSSE DU
POIL



À UTILISER SUR LES
ZONES SENSIBLES

APPLIQUER ET
NE PAS RINCER

DEUX FOIS PAR
JOUR : UNE FOIS LE
MATIN ET UNE
FOIS LE SOIR,
APRÈS LA DOUCHE

UTILISATION
PENDANT 15 JOURS

14,90€ CHEZ QIPAO

LEUR COMBAT FACE AU HARCÈLEMENT

Une étude estime entre 800 000 et 1 million d'élèves victimes de harcèlement scolaire chaque année. Le harcèlement existe sous différentes formes : verbale, psychologique, physique, cyber...

L'histoire vraie retranscrite en livre puis en film de *Marion 13 ans pour toujours*, représente bien le harcèlement au quotidien et ses conséquences. Cela retranscrit le combat d'une mère.

Hugo, étudiant lyonnais, a créé l'association *Hugo* à la suite de douze ans d'harcèlement. Il évoque son HPI, Haut Potentiel Intellectuel, qui, pour lui, a été représenté comme une différence envers ses camarades. Une des raisons de son calvaire. Hugo se bat pour tendre une main et aider les jeunes en détresse. Il souhaite également se faire entendre pour que les accompagnements envers les familles soient assumés par l'état. Il souhaite qu'« un *délit de harcèlement scolaire spécifique* soit créé ».

Le 24 février 2022, les députés et le parlement ont créé un délit spécifique pour le harcèlement scolaire ! L'éducation nationale a mis en place le prix « non au harcèlement ». Cet événement a pour but de donner la parole aux jeunes ainsi qu'aux personnels éducatifs et de les sensibiliser sur ce sujet.

Si vous êtes victime ou connaissez une victime d'harcèlement, vous pouvez composer ces numéros suivants :

3020 (Non au harcèlement. Numéro vert et gratuit)

09 77 42 13 79 (Association Hugo)

Parlez-en à une personne de votre entourage. Si aucun mot ne sort, écrivez !

Si vous êtes témoin, dénoncez les faits auprès d'une personne compétente.

ON ADOPTE LES COSMÉTIQUES BIO !

Comme Johanna, 9 françaises sur 10 se tournent vers des cosmétiques bio ou naturels. Retrouvez tout de suite son témoignage.

Prendre soin de sa peau tout en respectant l'environnement. Voilà la promesse des cosmétiques bio. D'après une étude menée par l'association Slow Cosmétique et Harris Interactive, de plus en plus de françaises se tournent vers ce mode de consommation. Parmi elles : Johanna, étudiante en master commerce international et langues appliquées.

EXIT LES PRODUITS NOCIFS

Pulpe de vie, Garnier bio, Charlotte bio ou encore Naturanove remplissent les placards de sa salle de bain. Depuis maintenant trois ans, la jeune lyonnaise n'utilise que des produits bio dans sa routine beauté. « J'ai commencé à vraiment me pencher sur le sujet lorsque mon père est devenu vegan, il y a cinq ans. Le concept d'écologie est venu s'ancrer dans notre quotidien, et j'ai naturellement décidé de faire des changements aussi en cosmétiques », raconte-t-elle. Entre perturbateurs endocriniens, ingrédients nocifs et cancérigènes, Johanna prend conscience des risques de certains produits. « Ça m'a un peu affolée », confie-t-elle.

LE GREENWASHING, QUÉSACO ?

Le *greenwashing* est une technique de marketing qui consiste à vendre un produit en faisant croire qu'il est naturel et bio. Alors qu'il ne l'est pas. Les marques mettent en avant un ingrédient naturel sur le packaging, mais si l'on regarde la liste des composants, on remarque que leur formule contient aussi une grande majorité de produits synthétiques. « Au début, j'essayais vaguement de faire des changements mais je me faisais avoir par le *greenwashing*. Notamment les marques qui écrivent en gros « naturel » alors qu'il y a simplement 2% d'huile de lavande, par exemple... », témoigne l'étudiante.

Et pour ne pas tomber dans ce piège, il faut apprendre à décrypter la liste d'ingrédients INCI au dos du produit. On commence par regarder les six premiers ingrédients listés et chercher les noms des substances nocives : les dérivées du pétrole et autres matières synthétiques polluantes (Petrolatum, Cera microcristallina, Paraffinum liquidum, PEG, EDTA, butyl-, ethyl-, propyl-). Les silicones et polymères (diméthicone, -polymer-, -vinyl-) ainsi que les composés synthétiques suspectés d'être des perturbateurs endocriniens (paraben, phénoxyéthanol, benzophénone...). Dans le reste de la liste, on traque les noms suivants : PPG, PEG, EDTA. Si le produit cosmétique contient l'un de ses composants, il faut le bannir ! Adapter ses produits en fonction des besoins de sa peau est essentiel. « En changeant de produits, j'ai remarqué une différence sur ma peau », confirme-t-elle.



Les shampoings de chez Garnier Bio - achat à Intermarché, Carrefour, Amazon



Le maquillage de chez Charlotte Bio -
Fond de teint : 16,90€
Mascara : 13,90€
Rouge à lèvres : 9,90€

SÉLECTION DE PRODUITS BIO

Le kit manucure de chez Charlotte Bio - 44,40€



La routine visage de chez Pulpe de vie - 31,30€



Gemglow

BIJOUX AJUSTABLES
EN ACIER INOXYDABLE
résiste à l'eau

be your own glow

**PROMOTION EXCEPTIONNELLE :
-15% AVEC LE CODE "STUDIEUSE"**

*Offre valable jusqu'au 30/09/22

 @gemglow.fr WWW.GEMGLOW.FR  @gemglow.officiel



Les maux des filles

Protection durant les règles : attention au **choc toxique**

Le choc toxique est fréquent chez de plus en plus de femmes. Cependant, il faut faire attention à celui-ci car les conséquences peuvent être graves, en effet cette infection peut être mortelle.

Qu'est-ce que c'est ?

Le choc toxique est une maladie aigüe grave. Elle peut survenir lors de la période des règles, notamment avec l'utilisation de dispositifs vaginaux tels que les tampons ou les coupes menstruelles. La bactérie responsable du choc toxique est le staphylocoque doré.



Comment survient un choc toxique ?

Le choc toxique survient généralement chez les jeunes femmes en bonne santé. Il se produit lorsque le sang est bloqué dans le vagin. En effet, lors du port de tampons pendant plus de 6h, ou toute une nuit, le risque de choc toxique est élevé.

Quels sont les symptômes ?

La fièvre soudaine, les vomissements, la sensation de malaise, la diarrhée, une éruption cutanée sont des symptômes pouvant prévenir le choc toxique. Attention tout de même, si ces symptômes s'aggravent. Appelez directement le 15 si votre tension artérielle est basse, que vous avez l'impression d'être au bord du malaise, que votre cœur s'accélère ou encore que vos paroles sont confuses.



Comment l'éviter ?

Éviter le choc toxique est simple. Il suffit de ne jamais porter un même tampon plus de 6h d'affilé. N'utilisez pas de protections intravaginales la nuit. Privilégiez les **culottes menstruelles**.



4 LOOKS DE ATFASHIONSHOP

@ATFASHIONSHOP
www.at-fashionshop.com



ROBE - 56.60€
BOTTES - 49.50€
PERFECTO - 54.50€
SAC - 59.50€



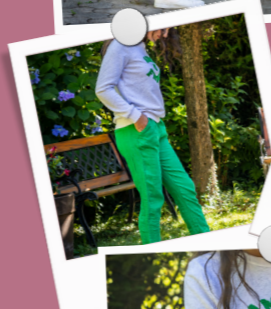
BLOUSE - 42.50€
JEAN - 49.50€
SAC - 169€



ROBE - 48.50€



PULL - 42.50€
PANTALON - 39.50€



Crédit photo : JCB Photographie

BIJOUX

ATCONCEPTSTORE

BOUCLE D'OREILLES - 20.90€



BOUCLE D'OREILLES - 24.90€



BAGUE - 24.90€



BAGUE - 24.90€



COLLIER - 32.90€



@ATCONCEPTSTORE

www.at-conceptstore.com

Crédit photo : JCB Photographie

YUMMY

LES POMMES DE TERRE AU FOUR FARCIES AU FROMAGE !

Signée Savoureux.TV, cette recette de pomme de terre est parfaite en accompagnement. Et pour ceux qui aiment autant les patates que le fromage... c'est le combo idéal !

Ingrédients

- 6 pommes de terre
- 150 g de maïs doux en conserve
- 100 g de fromage
- 100 g de crème fraîche
- 20 g d'aneth haché
- 1/2 c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'huile végétale

RECETTE POUR 6
PERSONNES

Préparation

1/ Commencez par laver les pommes de terre. Ensuite, badigeonnez-les d'huile et salez à votre convenance. Enveloppez-les dans une feuille d'aluminium et enfournez une heure à 180°C.

2/ Pendant que les pommes de terre sont en train de cuire, râpez le fromage. Une fois les pommes de terre prêtes, sortez-les du four. Faites une profonde incision dans chaque pomme de terre. À l'aide d'une fourchette, réduisez le cœur de celles-ci en purée.

3/ Garnissez l'intérieur de fromage, quelques maïs, une cuillère à soupe de crème et un peu d'aneth. Il ne vous reste plus qu'à déguster !

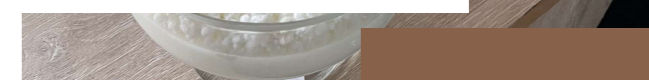
BON PLAN



Les bougies et fondants de
Guillaume

-10% AVEC "STUDIEUSE10"

scanner le qr code pour en savoir plus ou rendez-vous sur studieusemagazine.com



Nos idées déco pour votre coin bureau

IKEA



AGKAPTEN / ALEX - Bureau, effet chêne blanchi/blanc - 140x60 cm - 124,94€

LOBERGET / BLYSKÄR - Chaise pivotante + coussin - blanc/beige - 44,99€



Mini-commode - contreplaqué de bouleau - 42x18x32 cm - 29,99€

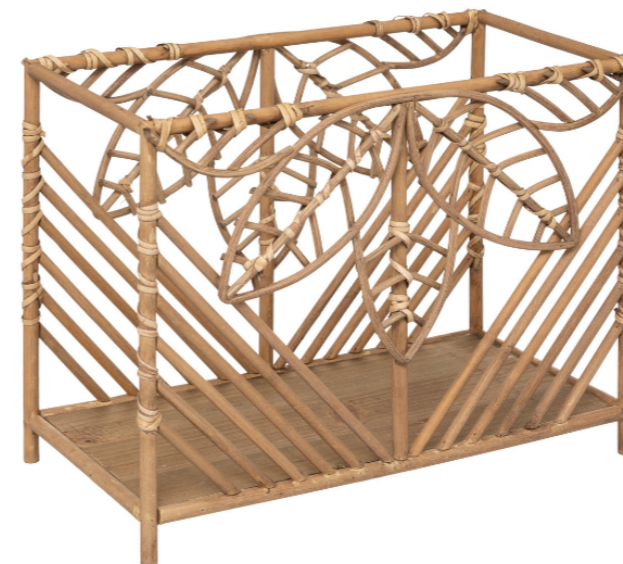


ATMOSPHERA



Miroir TROPIQUES - Rotin, raphia, verre, métal et MDF - Panneau de fibres de bois - L. 44 x H. 31 cm - 24,99€

Lampe à poser PALM - Bambou, métal et chanvre - L. 30 x P. 18 x H. 55 cm - 39,99€ dont 0,13€ d'éco-part€

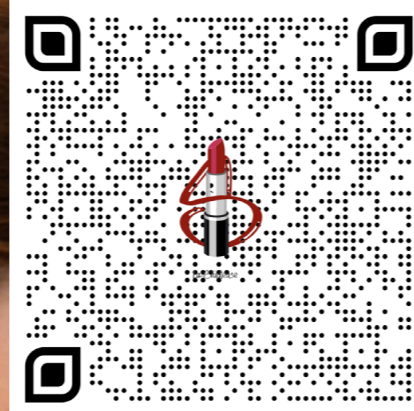


Porte revue CARMEN - Bambou, rotin et panneau de contreplaqué - L. 34 x P. 18 x H. 27 cm - 29,99€ dont 0,32€ d'éco-part

LA STUDIEUSE

RÉUSSIR EN BEAUTÉ

N°10



TREND DLY

Focus sur la marque
des fashionista

WORKING GIRL

La mode au travail avec un
ensemble tailleur

ÉTUDES

Tout sur la carte étudiante

STEEVEY

La plateforme pour étudiants
pour faire des rencontres

STUDIEUSEMAGAZINE.FR

CHILL



Les 7 vies de Léa



2022



1 saison
7 épisodes



Fiction
surnaturelle



Série française sur
Netflix par Charlotte
Sanson.

Léa est une jeune adolescente. Mal dans sa peau, elle déteste sa vie et décide d'en finir. Mais au moment fatidique, elle tombe sur le corps d'Ismaël, un adolescent qui avait disparu 30 ans plus tôt. Depuis, chaque matin, elle se retrouve en 1991, lorsque ses parents étaient adolescents, dans le corps d'une personne différente. Bouleversée par ces changements et par les découvertes qu'elle fera, Léa fait des choix qui peuvent changer le cours du temps. Sa vie en 2022 se confond avec celle qu'elle vit en 1991. Troublée, elle s'attache à ces corps comme si elle les connaissait réellement. Problème, eux ne la connaissent pas. Comment va-t-elle s'en sortir ? Comment comprendre ce qu'il se passe ? Comment résoudre la mort d'Ismaël ? Comment sauver ce dernier ?

Chaque épisode est une vie différente. Elle incarne une nouvelle personne à chaque épisode.

Gemglow Jewelry

Les colliers



Fancy

16.90€



16.90€



Honey

14.90€



Nicky

15.90€

15% de réduction avec le code
STUDIEUSE15

Les bagues



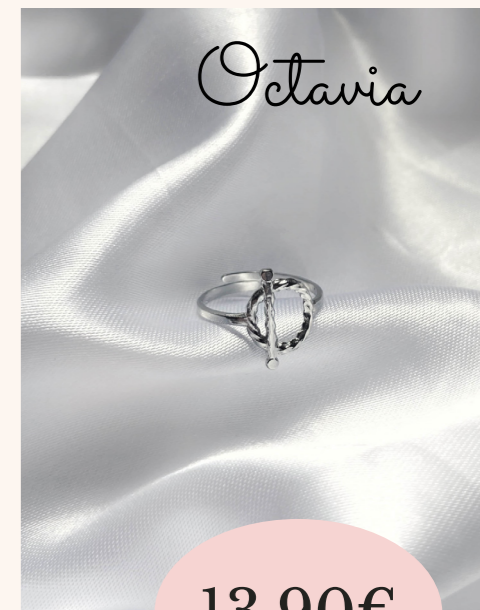
Riley

14.90€



Tony

13.90€



Octavia

13.90€

Les bracelets



Deal

14.90€



@gemglow.officiel
gemglow.fr



Impression sur tous supports



Confiez-nous
vos fichiers
en toute sérénité

10%
sur votre
commande*

OFFRE
ÉTUDIANTES

06 03 06 28 79

@ mcyril@imprimerie-printymark-lyon.fr

www.imprimerie-printymark-lyon.fr/

Parc des Pivolles
81-83 rue Elisée Reclus
69150 Décines-Charpieu

Retrouvez-nous sur  

★★★
REDUCTION 10 %

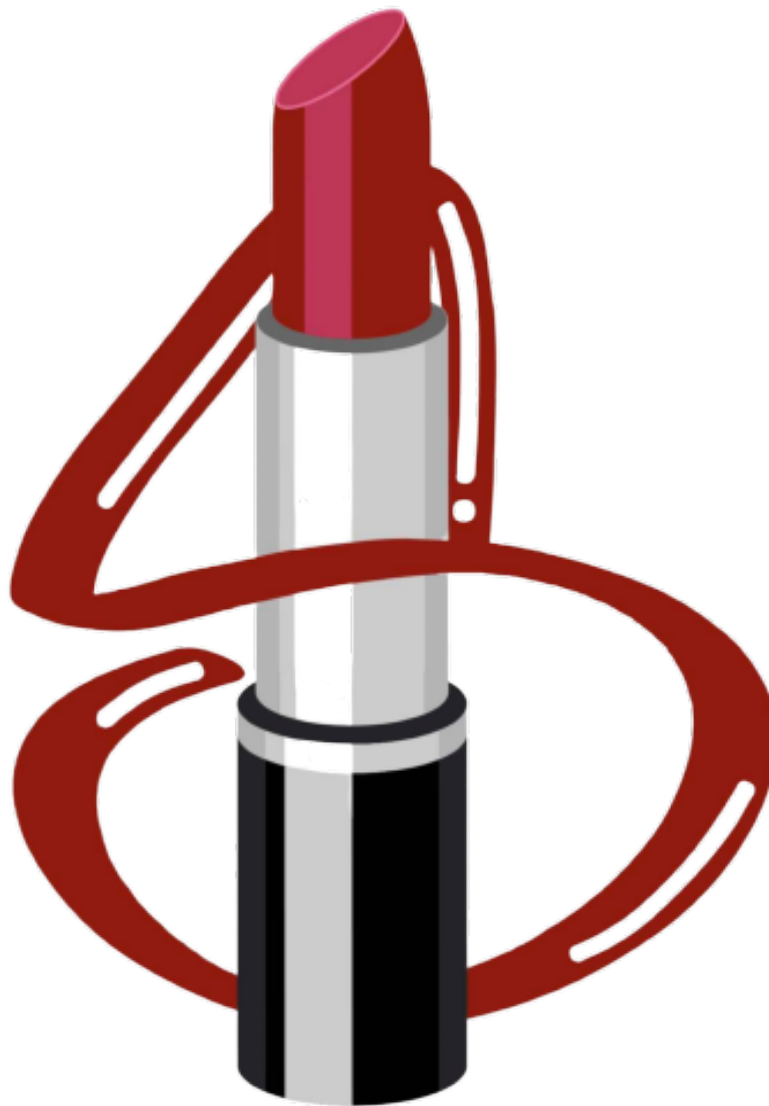
La Studieuse Magazine / Printy Mark

★★★

- Adhésifs
- Banderoles
- Posters
- Papier-peint
- Marquage véhicule
- Solaire
- Panneaux
- Enseignes
- Textiles
- Cartes de visite
- Flyers
- Cloisons de protection anti-Covid
- Visières Adultes / Enfants
- ...

* Sur présentation de ce bon et de votre carte étudiante



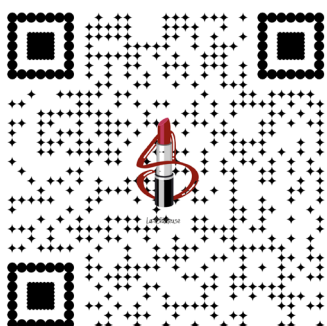


La Studieuse

Le magazine féminin La Studieuse est destiné aux étudiantes qui aiment la mode, la beauté mais qui ont aussi besoin de conseils en tous genres (amitié, amour, études, ...).

Entre les examens, l'emploi du temps, rester dans l'ère de la mode, ce n'est pas tous les jours facile d'être étudiante. Mais, plus de panique ! Studieuse Magazine est là pour vous aider à être à la fois studieuse et somptueuse.

Alors, place à la détente. Soyez prêtes à réussir en beauté.



Remerciements :

Johanna pour son témoignage sur les cosmétiques bio, Hugo pour son témoignage sur le harcèlement, la marque Gemglow @gemglow.officiel, Guillaume de la marque @les-bougiesetfondantsdeGuillaume, les marques @atconceptstore et @atfashionshop pour leur confiance et enfin au photographe JCB Photographie.