

Le hâle parfait

L'essentiel? On connaît trop les méfaits du soleil sur la peau. Entre pollution et mauvaise hygiène de vie, il arrive dans le peloton de tête des facteurs de vieillissement. Cela dit, on ne va pas le fuir, mais le séduire. Notre programme en 5 étapes.

Exfolier pour éliminer les cellules mortes: choisir un gommage spécial visage, plutôt que d'utiliser celui pour le corps, plus agressif. Bien hydrater après.

Manger efficace: le bêta-carotène et le lycopène présents dans certains légumes activent le processus de production de mélanine. On ne se prive donc pas de remplir nos salades de carotte et de tomate! Sans oublier un bol de fruits rouges le matin.

Protéger: abandonner les crèmes trop grasses pour des textures protection anti-UVA, principale cause du vieillissement, et anti-UVB, qui provoquent les coups de soleil et les brûlures. Mais aussi sans actifs allergisants, sans titane blanchissant, sans silicones (parce qu'on pense à l'environnement) et avec une résistante à l'eau exceptionnelle (on perd une bonne moitié de son indice de protection une fois dans l'eau!).

Choisir le bon SPF: chaque indice solaire correspond à un pourcentage d'UVB bloqués. Exemple: un SPF 20 bloque 92% des UVB, quand un SPF 30 en bloque 95%. L'écart n'est pas énorme, mais la protection est vraiment plus efficace.



LANCASTER Sun Beauty
Body Milk SPF50, 175 ml.
CHF 49,90



CAUDALIE Huile Solaire
Sublimatrice SPF30,
150 ml. CHF 31,50



SENSAI Absolute Silk
Soin Micro Mousse,
90 ml. CHF 227.-



NUXE Auto-bronzant
visage et corps,
100 ml. CHF 25,90



L'OCCITANE Exfoliant
Visage Eclat, 75 ml.
CHF 39.-



VALMONT Body 24 Hour,
200 ml. CHF 185.-



LA PRAIRIE White Caviar
Illuminating Pearl Infusion,
30ml. CHF 572.-



CELLCOSMET Swiss BioTech Masque
CellRadiance. CHF 72.- l'unité,
CHF 286.- la boîte de 5.

Y aller progressivement: éviter le méchant soleil entre 10h et 17h. Boire énormément. Et se rappeler que même sous un parasol, à cause de la réverbération, on bronze. Donc protection obligatoire.

Le masque réparateur

L'idée? Calmer les coups de soleil, afficher une peau fraîche et nette après la plage, mais aussi prévenir les taches dues aux UVA ou l'irruption surprise de boutons... Pour cela, rien de mieux qu'un bon masque. Concentré en actifs, c'est un soin puissance 10 qui traite, vite fait bien fait, nos problèmes. A condition de procéder avant sa pose à un démaquillage à l'huile, qui enlèvera parfaitement la crème solaire, et à la brosse rotative, réglée sur une vitesse adaptée à une peau sensible. Pour encore plus de netteté, on imbibé un coton d'eau de lavande qui purifie. Notre sélection en 4 masques.

Le masque fraîcheur: jouer le contraste du chaud et du froid et, pour cela, avant la pose, couvrir le visage d'une serviette imbibée d'eau chaude et de citron. Ça éclaircit le teint et ouvre les pores.

Le masque SOS: vaporiser une eau thermale ou végétale préalablement rafraîchie au frigo. Puis déposer un baume pansement après-soleil, à la fois hydratant et réparateur. L'appliquer en couche épaisse pendant cinq minutes.