



► BEAUTÉ

HÂLEZ EN PAIX

Bronzée dès les premiers rayons

AFFICHER UN TEINT DE NAIÂDE AVANT MÊME DE PRENDRE LE LARGE EST TOUT À FAIT POSSIBLE. ZOOM SUR LES RITUELS COSMÉTIQUES QUI VOUS PERMETTRONT D'ARBORER DE JOLIES COULEURS.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTE MARIE

Cette année sera la bonne : plus question d'arriver à la plage avec les jambes daphanes, ni de se consumer au soleil pour brunir dès vos premiers jours de vacances. La solution : agir en amont, en enrichissant vos menus d'aliments riches en caroténoïdes, tels que les carottes, les tomates, les épinards, les poivrons, les courgettes et les brocolis. Côté fruits, privilégiez les melons, les pêches, les

kiwis, les fraises, les pastèques et les abricots. En plus d'être excellents pour la santé, ils favorisent la production de mélanine, le pigment responsable du bronzage. Vous pouvez aussi miser sur des gélules ou des ampoules solaires, qu'il est conseillé de prendre en cure un mois avant votre départ.

JOLI COUP DE BLUFF

Après avoir nourrie de l'intérieur, soyez aux petits soins pour votre peau en l'hy-

dratant quotidiennement et en la gommant une à deux fois par semaine. Vous pouvez enfin utiliser un autobronzant, qui « caramélise » l'épiderme sans exposition aux UV, grâce à la dihydroxyacétone (ou DHA) qu'il contient. Vous obtiendrez un résultat homogène et sans traces en le appliquant sur une peau parfaitement sèche, par petites doses et en « éstant » bien le produit. Estompez avec un coton au niveau des sourcils, de la racine des cheveux, mais aussi de tous les endroits qui ont tendance à marquer, comme les genoux, les coudes, entre les doigts, dans et autour du nombril. Terminez en vous nettoyant soigneusement les mains et renouvelez les jours suivants jusqu'à ce que vous obteniez l'intensité voulue. ■

INVITATIONS AU VOYAGE

1. Ampoule Acti'bronz **SECRETS DE MIEL**, 22,50 €
2. Gommage Magic perfection visage et corps **B.O.T.A.N.**, 28 €
3. Gel autobronzant corps et visage **HE SHI**, 26,90 €
4. Crème hydratante huile dans l'eau « Coco cabana cream » **SOL DE JANEIRO**, 17,99 € (en exclusivité chez Sephora)
5. Lait autobronzant à l'huile de buriti visage et corps **DELAROM**, 30 €

