

BRONZAGE

Voici quelques astuces pour conserver son joli hâle doré comme si les vacances n'étaient pas terminées !

ON JOUE LES PROLONGATIONS!

Règle n°1

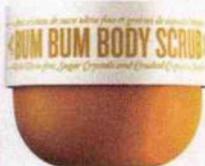
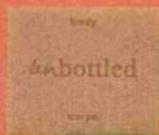
On met la gomme !

Si, au cours de l'exposition solaire, il est déconseillé d'exfolier la peau sous peine de l'irriter, au retour de vacances, mieux vaut s'y "coller" tous les trois jours environ pour conserver son bronzage.

En effet, le phénomène naturel de desquamation entraîne la perte de la couche superficielle de l'épiderme qui contient les cellules bronzées, d'où l'importance d'éliminer les petites peaux mortes qui, en plus de ternir le bronzage, asphyxient la peau et empêchent les soins de pénétrer. Mieux encore, le gommage permet d'affiner et de lisser la couche cornée avec, à la clé, un bronzage plus homogène et donc plus lumineux.



Gommage corps tonifiant, Saève 20,90 €



Bum Bum Body Scrub, Sol de Janeiro (exclu Sephora) 39,90 €



Cocktails sous la douche Mojito & Piña Colada, Coline x Unbottled (sur unbottled.co) 24,90 €

Douche gommante Reine des prés & Miel d'acacia, Melitta 9,90 €



Gommage The Lagoon Leilani, Nocibé 12,95 €

LE SAVIEZ-VOUS ?

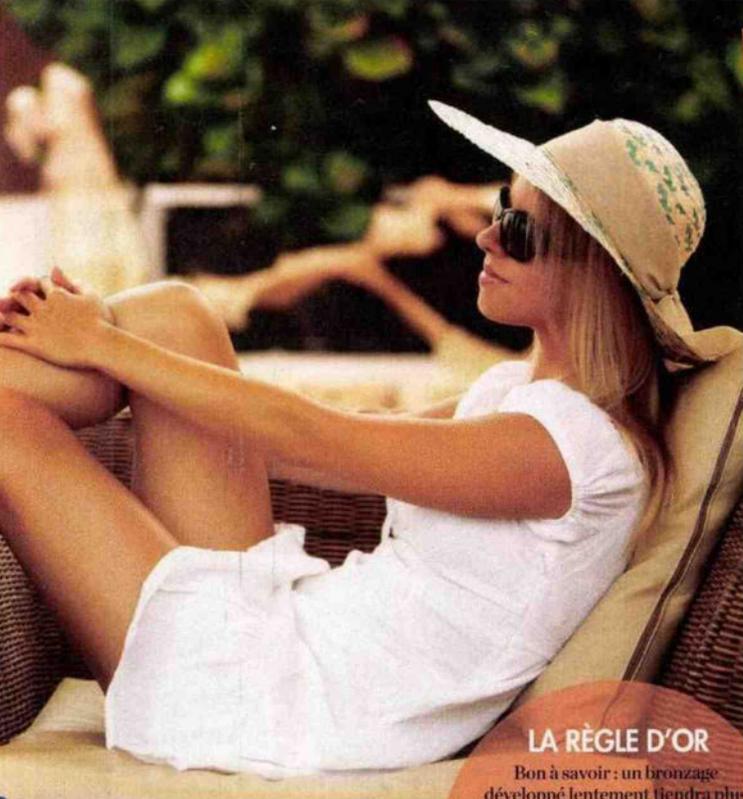
Le bronzage est avant tout un mécanisme de défense pour protéger la peau des rayons du soleil. Ce processus débute 3 à 4 jours après la première exposition, atteint son plafond au bout de 20 jours et disparaît 3 à 4 semaines après le dernier bain de soleil, période correspondant au renouvellement cellulaire. Toutefois, il est possible de prolonger, sublimer, intensifier son joli hâle doré, à condition de respecter certains gestes quotidiens.

Règle n°2

Mission hydratation !

Les expositions solaires entraînent un épaississement et un dessèchement cutané sévère, il est donc primordial de bien hydrater sa peau matin et soir, pendant et après les vacances. D'une part pour freiner le phénomène de desquamation mais aussi pour éviter l'effet "peau de croco". En complément, on s'efforce de boire beaucoup d'eau (1,5 litre minimum) pour s'hydrater de l'intérieur. Pour bien faire, on mise sur le soin après-soleil qui, à la différence d'une crème corporelle classique, compense les carences en eau et en sels minéraux. On préférera aussi les huiles qui, en plus de satiner la peau, réparent et pénètrent plus en profondeur.





Règle n°4

Tricher, vous êtes bronzée!

Il existe plusieurs moyens d'augmenter l'espérance de vie de notre hâle d'été. Les autobronzants permettent d'intensifier le bronzage selon le résultat souhaité. Les laits prolongateurs gorgés d'actifs qui stimulent les mélanocytes. Combinés à une séance de bronzette de 20 minutes par jour, ils font durer le hâle jusqu'à 6 semaines. Enfin, le maquillage solaire agit comme un trompe-l'œil en sublimant et en apportant une mine ensoleillée et lumineuse sur le visage comme sur le corps.

Gelée autobronzante Dior Solar, Dior 49 €

Beautiful Skin Sun-Kissed Glow Bronzer visage & corps, Charlotte Tilbury 53 €



Baume apaisant Après-soleil, Prolongateur de bronzage, Clarins 33 €



Lait fraîcheur Visage & Corps, Nuxe Sun 18,90 €

Lait Après-Soleil prolongateur de bronzage, P.Lab Beauty (chez Monoprix) 19 €

LA RÈGLE D'OR

Bon à savoir : un bronzage développé lentement tiendra plus longtemps qu'un bronzage express, soudain et vif. Pour bien faire, il faut à tout prix éviter les coups de soleil, se protéger avec un indice élevé et s'exposer progressivement : pas plus de 20 minutes par jour aux heures les moins chaudes (avant midi et après 16 h). Bronzage longue durée assuré!

Huile de douche nourrissante, Nivea 3,50 €

Beurre corporel Après-soleil Noix de coco, Hawaiian Tropic 11,95 €



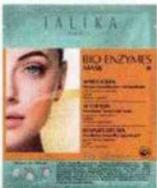
Masque de nuit corps The Ritual of Karma, Rituals 15,90 €



Huile sèche sublimante, Le Petit Marseillais 5,10 €



Bio Enzymes Mask après-soleil, Talika 8,50 €



Règle n°3

Manger coloré!

Certains aliments riches en bêta-carotènes stimulent la production de mélanine, accélèrent et ravivent le bronzage. Faciles à reconnaître, ils sont rouges ou orange. On profite donc de notre séjour pour faire le plein d'abricots, carottes, pastèques, melons, mangues, tomates... Autre astuce si l'on n'est pas friand de fruits et légumes : on mise sur les gummies, ces compléments alimentaires conçus comme des bonbons, dédiés à la bonne mine et qui garantissent le même apport en vitamines et bêta-carotènes.

Gummies Solaires 2 en 1, Oenobiol 29,90 €



Gummies Solaires sans sucres, Mium Lab 21,90 €



Oursons Solaires, Secrets de Miel 24,50 €



Gummies Solaires, Zohi 13,95 €



Gummies Good Sun, Lashilè Beauty 24,90 €