



JE ME FAIS BELLE | PRÉVENTION

L'alimentation est la meilleure alliée des belles peaux. En été, privilégiez les fruits et légumes colorés, riches en **antioxydants** et en **carotène**.

Je fais peau neuve

Offrir sa peau dénudée aux faveurs du soleil se prépare comme un rendez-vous galant. Claire, mate, fragile... Qu'importe la nature de l'épiderme, pourvu qu'il soit doux et, surtout, débarrassé de ses impuretés. En guise de prélude, le rituel de séduction estival commence donc par un gommage complet du corps et du visage une semaine, puis trois jours avant le premier bain de soleil. Les cellules cutanées se renouvelant tous les 28 jours, l'exfoliation préalable permet un bronzage plus rapide et minimise

63%

des taches pigmentaires sont dues au soleil, 13 % au vieillissement.

les risques de brûlure. Par ailleurs, ce soin permet aussi d'obtenir un hâle plus uniforme et lumineux.

J'hydrate un max

Après les grands froids, c'est au tour des températures caniculaires d'assoiffer les cellules. La prévoyance étant ici de rigueur pour éviter l'effet peau de croco et le vieillissement prématuré, on met tout en œuvre pour gorger l'épiderme d'actifs hydratants dès les premières chaleurs, voire un mois avant les corps-à-corps avec les UV. Sachez que plus les cellules sont gorgées d'eau, moins elles pâtissent des morsures des ultra-violets. Partant de là, sous

la crème de jour traditionnelle, on applique un sérum spécifique. Après la douche, on opte pour un lait hydratant, et non relipidant. Eh oui, en cette saison, la peau réclame de l'eau et non du gras pour nager en plein bonheur.

J'évite les chauds et froids

Quand on sait qu'à chaque changement brusque de température, la peau accuse le coup et connaît un pic de stress oxydatif responsable du vieillissement, on lui épargne à tout prix les chocs thermiques ! Pas question donc de prendre une douche glacée après sa séance de sport, de piquer une tête après

Je prépare ma peau à la chaleur

Avant de s'exposer au soleil et à la chaleur, mieux vaut prendre quelques précautions pour garder un teint éclatant et préserver son épiderme. *SHAPE* a demandé à Véronique Dolciemi, directrice scientifique de Singuladerm, ses conseils pour déjouer les pièges de l'été. Véronique Aïache

+ SHAPE

Je n'oublie pas mes cheveux!

Le sable, le chlore, le vent, le sel et les UV détruisent la fine pellicule de sébum qui protège les cheveux des agressions extérieures. Sans défense, ils sèchent et finissent par casser. À moins de se montrer là aussi prévoyante et de protéger, réparer et renforcer sa crinière avec des huiles spécifiques.

avoir fait la crêpe au soleil pour se rafraîchir, de fuir la chaleur urbaine dans les boutiques climatisées... En effet, quand on a trop chaud, on fait baisser sa température piano piano.

Je me prépare aux UV

Ce n'est pas parce qu'on les a attendus toute l'année qu'il faut s'y précipiter sans y être préparée! Pour ce faire, on mise sur les compléments alimentaires spécifiques. Pris en cure 15 jours avant l'exposition, ils permettent de stimuler la production de mélanine et d'apporter les actifs nécessaires pour maintenir le taux d'hydratation de la peau.

Les antioxydants qu'ils contiennent (sélénium, vitamines A et E) freinent la formation des radicaux libres provoquée par les UVA et UVB : une lutte efficace contre le vieillissement.

Je protège mon décolleté

Séance de sport en plein air ou petit top glam pour aller travailler, force est d'admettre qu'on offre volontiers au soleil les courbes de notre buste. Il faut cependant penser à surprotéger notre décolleté! Et pour cause : l'épiderme y est aussi fragile que sur le visage. Pauvre en glandes sébacées et sans soutien musculaire, il est plus fin et plus

sensible que sur le reste du corps, se déshydrate et se relâche plus rapidement. La contre-offensive estivale passe obligatoirement par l'application de soins tenseurs du buste en plus de la crème hydratante pour le corps.

J'allège mes crèmes

Exit les soins visage et corps ultrariches dont on s'est parée tout l'hiver en guise de bouclier! Parce que les besoins de la peau changent en fonction des saisons et qu'il faut respecter ses biorhythmes, c'est le moment de troquer sa crème des grands froids pour des textures fines et facilement absorbables, dotées d'une protection solaire.



L'explication? Lorsqu'il fait chaud, le sébum se fluidifie, les pores se dilatent et l'épiderme supporte mal les corps gras (et votre maquillage aura du mal à tenir).

Je me méfie des taches

Autant les taches de rousseur, génétiques et inoffensives peuvent être sexy (elles ont tendance à se multiplier sous le soleil), autant les lentigos sont indélébiles, signifient qu'on a consommé une bonne partie de son capital solaire et qu'il faut veiller à ce qu'ils ne se multiplient pas.

Vraies taches pigmentaires, ces concentrations disgracieuses de mélanine sur le visage, les mains et le décolleté, sont une vraie menace, mais pas une fatalité. S'en prémunir passe par l'utilisation à titre préventif d'un soin spécifique qui bloque la mélanine mais n'empêche pas de bronzer. Choisissez un soin qui ne contient pas de molécules photosensibilisantes comme l'acide kojique.

Je draine mes gambettes

Les jambes malmenées par la chaleur ont tendance à gonfler. Stigmate d'un mauvais retour veineux, la rétention d'eau n'est cependant pas une fatalité si vous adoptez les bons réflexes. Côté alimentation, préférez les fruits et légumes riches en vitamines A, C

et E, qui tonifient les veines. Côté soin, misez sur les compléments alimentaires spécifiques drainants et veinotoniques à base de vigne rouge, cassis ou myrtille, connus pour favoriser la circulation. Au quotidien, n'oubliez pas pour autant de boire au moins un litre et demi d'eau.

Délasser vos pieds

échauffés après le sport avec des gels à base de menthol ou de camphre.

Je traque les poils incarnés

Les premiers rayons de soleil déclarent ouverte la chasse aux poils. Dans la bataille qui nous oppose à notre système pileux, la première consigne à adopter sera de préparer au mieux la peau à l'épilation. Le gommage est donc le mot d'ordre à respecter. La texture granuleuse permet de décoller les cellules mortes qui encombrant la surface de l'épiderme, le déshydratent et, surtout, encouragent la pousse des poils sous-cutanés.

Je lisse mes pieds

L'été, conserver des pieds de bébé n'est pas une mince affaire : dans les sandales, la peau nue a tendance à s'épaissir et à former de la corne sous les orteils et sur le talon. La meilleure prévention reste l'hydratation. N'abusez pas de la pierre ponce : l'utiliser tous les jours risquerait de provoquer un épaississement de la peau. Il vaut mieux utiliser un soin nourrissant et procéder à des gommages spécifiques, une à deux fois par semaine.

C'est bon pour moi

Mine d'or

Brillante idée pour rafraîchir le corps et les cheveux : une eau pailletée à la poudre d'or délicatement parfumée. *Eau Merveilleuse, Laurence Dumont* 5,95 €.

Quel pied!

Idéal pour délasser les pieds échauffés, ce gel offre plus qu'un effet frais immédiat : il favorise aussi la microcirculation. *Gel Rafraîchissant, Mercurochrome*, 6,70 €.

Hâtez en paix

Pour préparer votre peau au soleil, abreuvez-la en amont d'antioxydants qui la protégeront des radicaux libres. *Bonne Mine Soleil, Nutrimetics*, 24 €.

Fraîche à souhait

Les peaux en mal de fraîcheur adoptent cette huile de douche hydratante à l'huile d'abricot et extrait de fleur de cerisier. *Huile de Douche Hydratante, Le Comptoir du Bain*, 8,90 €.

À bas les taches!

Fluide et léger, ce soin protecteur lissant et antitaches matifie et hydrate la peau. Grâce à son SPF 30, il protège aussi des UV et des agressions extérieures. *Fluide Jeunesse Clarté, Algoblanc CX+*, *Algotherm*, 39 €.

Ça vaut le... cou!

Pour préserver votre buste des rayons du soleil, offrez-lui cet élixir de beauté capable de redensifier la peau et de la raffermir. *Soin Raffermissant Spécifique cou et décolleté, Xpert Raffermissant, Singuladerm*, 25,50 €.

Pour aller plus loin

Le Cahier tutos beauté des paresseuses, Anne Thoumieux, éd. Marabout, 7,99 €.

Pratique, ludique, hypercomplète, cette petite bible version « leçon filmée » concoctée par une experte, vous confie les astuces à savoir pour maîtriser les moindres détails de sa mise en beauté.

