



Bronzée même après la rentrée!

Les vacances sont peut-être déjà loin, mais pas question de laisser filer ce joli hâle si difficilement acquis. Alors, c'est décidé, j'applique ces quatre résolutions pour garder mon minois bronzé le plus longtemps possible.

1 Je me fais une peau de velours

Premier geste

Le gommage doux

Pour prolonger la durée de notre teint doré, on commence par passer sans hésitation par la case gommage léger (donc non abrasif) et on arrête de croire qu'il va nous faire perdre illico presto tout notre joli bronzage. Bien au contraire... Une fois les cellules mortes éliminées, la peau devient lisse, nette et ultralumineuse. À quelle fréquence? Une ou deux séances hebdomadaires avec un soin gommant très doux pour un effet « coup d'éclat » immédiat.

Deuxième geste

L'hydratation maligne

Chaque jour, on pense à s'enduire généreusement le corps d'un lait ultrahydratant. Les peaux sensibles choisiront un soin à base d'actifs nourrissants comme l'huile d'olive ou le karité. Temps de crise oblige, on peut tout à fait s'hydrater avec le reste du tube d'après-soleil entamé cet été, au lieu de l'oublier au fond du tiroir de la salle de bain. Ce type de soin est idéal pour restructurer un épiderme agressé par le soleil et la mer.

2 Je choisis les bons aliments

Oui, il est possible de booster notre bronzage avec ce qu'on met dans son assiette! Aussi, on privilégie autant que possible les aliments riches en bêta-carotène, parfaits pour garantir une mine radieuse en toutes circonstances. Au menu, fruits et légumes, notamment ceux de couleurs orange comme les carottes, abricots, citrouilles, melons, mangues, pamplemousses, mais aussi les végétaux verts, comme les épinards et le cresson.



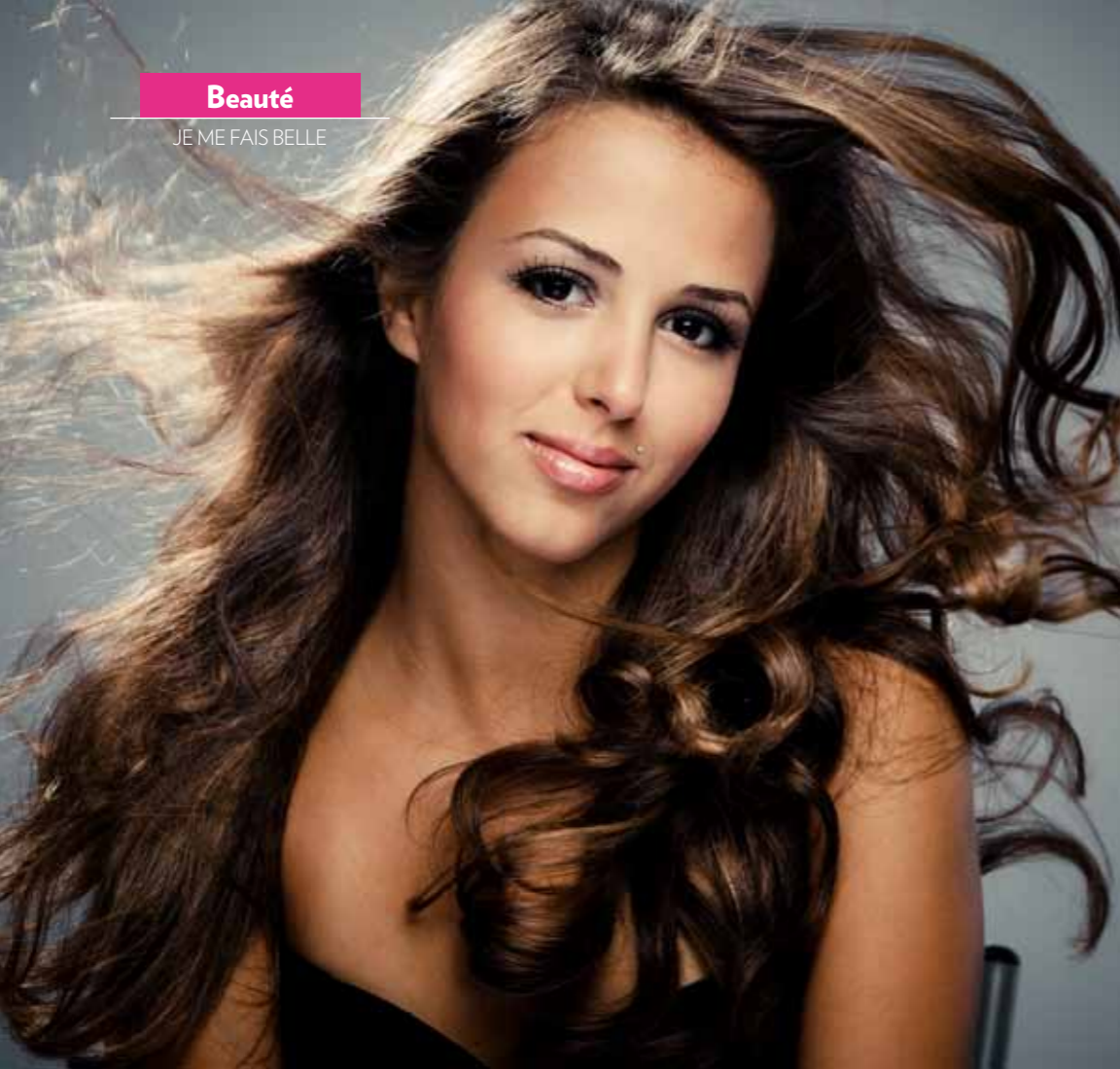
À savoir

Le bêta-carotène est plus concentré dans les fruits et légumes lorsqu'ils sont bien mûrs. On peut aussi avoir recours aux compléments alimentaires ou aux gélules dites « de bronzage ». Riches en bêta-carotène, ils stimulent la production de mélanine et d'antioxydants, qui luttent contre les radicaux libres.



À éviter

L'alcool et le tabac, qui ont tous deux la fâcheuse tendance d'accélérer la mort des cellules cutanées et de rendre la peau fragile et terne.



COACHING

Home made

« Mélangez un peu de henné avec de la poudre de cacao et de l'eau. Appliquez la pâte sur le visage durant 5 à 10 minutes. Rincez, puis lavez. Les pigments adhèrent à la peau et laissent un joli hâle très naturel. »

Laëtitia Czerneski,
Lovely Spa, Paris
(www.lovelyspa.fr).



+SHAPE

On triche en privilégiant un dress code composé de pièces rouges, roses et blanches. On peaufine avec des accessoires et bijoux dorés. Chaque matin, on ajoute une ou deux gouttes d'huile essentielle de carotte dans notre crème hydratante préférée pour un teint hâlé toute l'année.

Je triche avec l'autobronzant

Aïe... Votre joli bronzage a quasiment disparu? Pas de panique! Craquez pour l'autobronzant! Les timides et les peaux claires pourront se lancer avec une crème de jour hydratante à effet hâle progressif. Faiblement dosé en actifs, ce type de soin laisse apparaître un effet bonne mine au bout de quelques jours. Les plus téméraires choisiront un soin autobronzant à effet immédiat.

Les règles de base. Deux ou trois jours avant d'appliquer le soin, on procède à un gommage en insistant sur les zones rugueuses comme les genoux et les coudes. On dépose ensuite une noisette d'autobronzant sur chaque joue, puis on réalise de petits massages circulaires. On enlève le surplus de produit au niveau des sourcils, de l'implantation des cheveux, à l'arrière des oreilles et sur la nuque avec un Coton-Tige humidifié. On applique l'autobronzant dans le cou avec le plat de la main en lissant jusqu'au haut du décolleté. Et bien sûr, on n'oublie pas de se laver les mains.

Vos questions

J'ai mal appliqué ma crème autobronzante.

Comment enlever les traces?

Grâce à une réaction chimique, les actifs autobronzants agissent au niveau des couches supérieures de l'épiderme. Du coup, on s'attaque sans vergogne à cette partie de la peau.

On commence par frotter les traces avec du jus de citron. On pense aussi à exfolier, puis à hydrater.

Attention, pas de miracle. Il faut renouveler l'opération plusieurs fois durant deux ou trois jours pour qu'elle fasse effet.

Le gommage irrite toujours ma peau.

Que faire?

En premier lieu, on applique un brumisateur d'eau apaisante (Avène ou La Roche-Posay). On enchaîne ensuite avec une crème hydratante et apaisante spéciale peaux sensibles. On ne surcharge pas l'épiderme irrité (alors plus perméable aux actifs) avec des masques ou des soins non adaptés.

Puis-je prolonger mon bronzage avec des séances UV?

Oui, mais pas d'abus. On ne s'autorise qu'une seule séance par semaine pour entretenir sa peau déjà bronzée.

S'opte pour les produits qui me subliment

Les irisés

Aux grands maux, les grands remèdes! À nous les soins et le maquillage qui nous aideront à conserver notre joli teint. En premier lieu, si notre peau est encore relativement bronzée, on la sublime avec des laits, huiles irisées ou pailletées appelés souvent « sublimateurs » ou « prolongateurs de bronzage ». Leurs nacres auront tout bon pour mettre en valeur notre peau hâlée.

Les poudres de soleil

On opte aussi pour les poudres de soleil bronzantes (et on oublie les fonds de teint, qui ont tendance à rendre ternes nos minois hâlés). Gorgées de pigments rehausseurs de teint, ces précieuses poudres s'appliquent sur l'ensemble du visage avec un gros pinceau. On insiste sur les parties bombées comme l'arête du nez, les joues et le front. Effet bronzage naturel garanti!

SUR MA SHOPPING LIST



Scintillante

Les nacres de cette huile sèche pailletée révèlent illico les peaux hâlées.

Huile sèche pailletée, Terre d'Oc, Nature & Découvertes, 17,95 €.

Natureetdecouvertes.com



Hâle chic

Idéal pour les débutantes, cet autobronzant joue le hâle progressif naturel et uniforme.

Gel Crème Somptueuse Éclat Naturel Visage, Dior Bronze, 34 €.

Dior.com



Non-stop

Le soleil d'automne n'a qu'à bien se tenir... Ce spray protège des UV, accélère et révèle le bronzage à tout moment de l'année.

Idéal Bronze, FPS 20, Ambre Solaire, Garnier, 11,20 €.

Garnier.fr



Hydratation maximale

Les peaux desséchées vont adorer ce lait corporel qui hydrate instantanément et recharge illico les réserves en eau de la peau.

Lait Soyeux Hydratant Beauté Essentielle du Corps, Darphin, 24 €.

Darphin.fr



2 en 1

Bonne mine immédiate avec cette poudre bronzante grand format, spécial visage et décolleté.

Maxi Delight Bronzer, Bourjois, 15,95 €.

Bourjois.fr



Bronzage à haute dose

Une ampoule par jour suffit à apporter le taux nécessaire de bêta-carotène pour prolonger son bronzage. Le plus? Un goût frais d'abricot et de pêche.

Optima, Solaire à Boire, Vitamonyl, 20 ampoules, 7,40 €.

Vitamonyl.com

Peau douce

On succombe à ce blush de velours, qui laisse un joli hâle.

Souffle de Blush, Marionnaud, 12,90 €.

Marionnaud.fr

Soin gourmand

Véritable gourmandise pour la peau, ce gommage à base de pur beurre de cacao et de beurre de karité exfolie, lisse et adoucit la peau.

Gommage corporel au beurre de cacao, Palmer's, 8 €.

Palmer's-france.fr