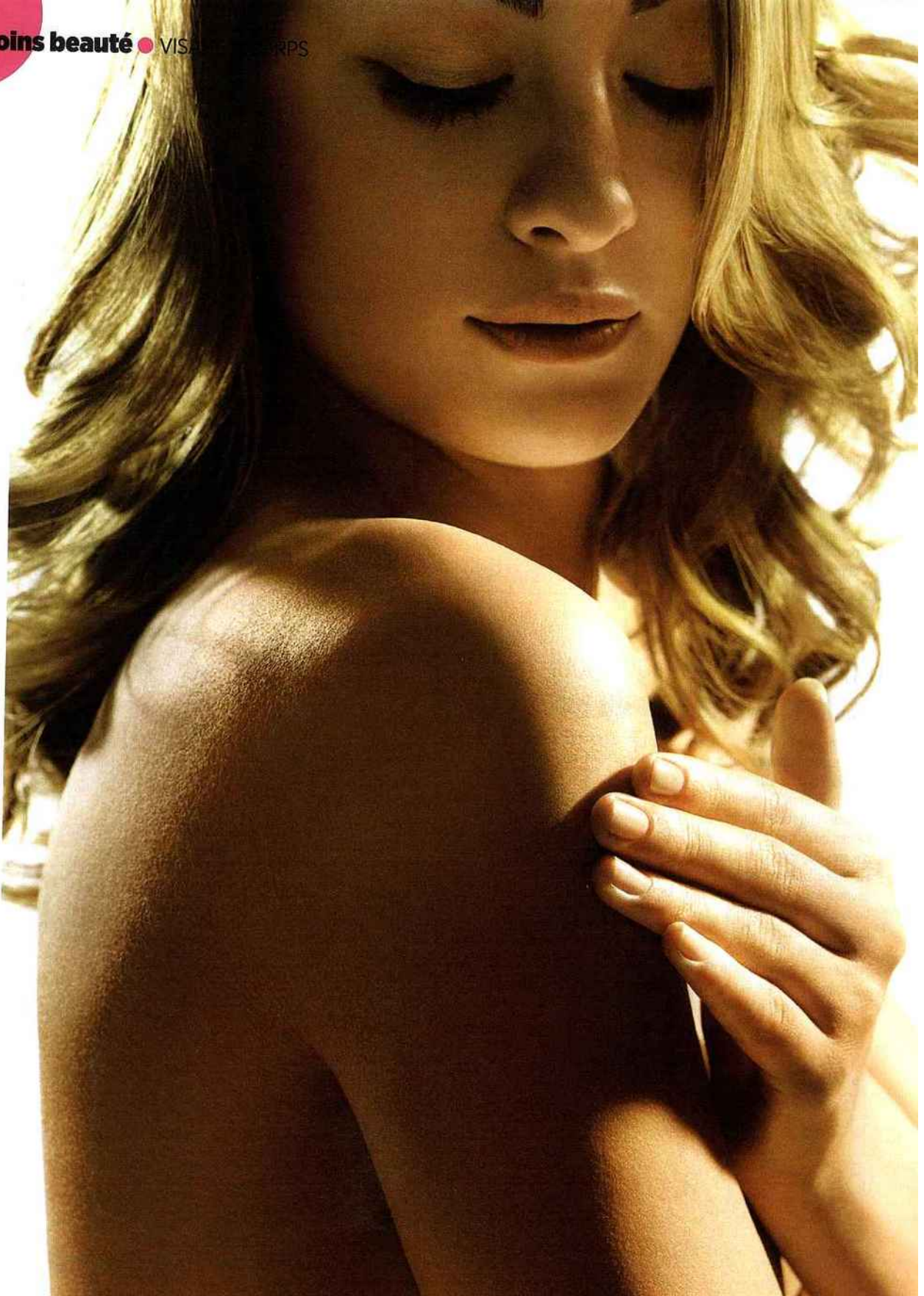


soins beauté ● VISAGE ● CORPS



# 5 étapes pour garder son bronzage

**Ce teint hâlé, cette belle mine d'été, on a envie de les garder le plus longtemps possible.** Voici les réflexes à adopter d'urgence pour les faire durer encore quelques semaines. **PAULINE CASTELLANI**

## 1 Exfolier pour renforcer l'éclat

« Le gommage n'efface pas le bronzage, mais permet de retirer les cellules mortes qui plombent le teint, surtout quand il est un peu cuivré, explique Isabelle Benoist, directrice de l'innovation Esthederm. Ces cellules sont très déshydratées, ce qui peut donner un côté gris à la peau. » Mieux vaut choisir une formule enzymatique, dont les AHA et autres acides de fruits se chargeront de dissoudre les cellules mortes sans agres-

ser l'épiderme, comme peuvent le faire les grains exfoliants. L'alternative naturelle, « c'est d'utiliser un produit surgras (beurre de karité, huile végétale), qui va "engluer" les cornéocytes, les ramollir et éviter les microtraumatismes des gommages, trop abrasifs, surtout sur le visage », poursuit Isabelle Benoist. On laisse poser cinq minutes, avant de retirer le produit avec une serviette humidifiée et tiède, qui élimine les textures grasses.

## 2 Consommer des aliments "belle peau"

Pour que le bronzage dure plus longtemps, on peut continuer sa cure de compléments alimentaires durant quelques semaines après le retour des vacances. Surtout, on privilégie une alimentation riche en caroténoïdes, qui donnent naturellement une belle couleur à la peau. On n'hésite pas à consommer des tomates et des pamplemousses roses, riches en lycopène. Mais aussi les derniers melons de la saison, les abricots, des pruneaux, des carottes, des épinards, du persil ou des choux pour faire le plein de bêta-carotène. « À condition de les associer le plus possible à une vinaigrette à base d'huile, précise Isabelle Benoist. Sinon, le bêta-carotène, qui est liposoluble, risque de ne pas passer de la carotte à l'organisme, puis de l'organisme à la peau. »

## 3 Hydrater pour satiner la peau

Pour renforcer la capacité de la peau à garder le bronzage, on mise avant tout sur son hydratation. Car un épiderme suffisamment souple desquame moins vite et apparaît plus doré. « En été, on pense souvent à recharger la peau en eau, mais on oublie les lipides, remarque Isabelle Benoist. Pourtant, ils sont indispensables, puisque ce sont eux qui imperméabilisent l'épiderme et lui permettent de conserver son eau

en limitant l'évaporation. » D'autant qu'avec la transpiration, la perte en eau est assez importante. De plus, avec le soleil, les bains de mer ou les plongeurs dans la piscine, la peau souffre souvent à la rentrée d'une grande sécheresse. Le bon réflexe ? Passer d'un fluide léger et estival à un soin de jour plus riche. Idem pour le corps. Nourrir sa peau en profondeur la préparera également au froid et au vent de l'automne.

## S'exposer (un peu) pour prolonger le hâle d'été

On profite des beaux jours et on déjeune dehors ou on prend un café en terrasse pour peaufiner son hâle.

« À la fin de l'été, les mélanocytes (cellules responsables du hâle) sont devenus très réactifs : ils capitalisent le moindre rayon de soleil pour relancer la synthèse de mélanine », explique Isabelle Benoist. S'exposer une vingtaine de minutes tous les trois jours – c'est-à-dire le temps qu'il faut à la mélanine pour monter à la surface de la peau – suffit donc à entretenir la jolie couleur dorée du hâle.

Pour accentuer l'effet, on peut aussi appliquer des soins dont la formule contient des extraits d'orange douce, de l'huile de roucou ou de buruti, des végétaux qui accélèrent la montée de la mélanine à la surface de la peau. Pendant ces expositions courtes, les peaux mates peuvent même se permettre d'oublier leur crème solaire. « Le bronzage reste une protection naturelle contre les UV et équivaut à un SPF 8 sur une peau bien bronzée », rappelle la spécialiste. On n'oublie pas, en revanche, de se protéger contre les radicaux libres en appliquant un soin avec des antioxydants.

## Illuminer son teint avec du make-up

« Sur la peau bronzée, on ne recherche pas la couvrance, mais l'éclat doré », précise Isabelle Benoist. Aux fonds de teint trop chargés et aux poudres de soleil réservées au début d'été, on préfère les « illumineurs », à peine teintés et légèrement irisés, qui réchauffent la peau sans changer la couleur du bronzage. Grâce à des pigments soft-focus, des poudres réfléchissantes et autres micronacres, ce type de produit augmente la lumi-

nosité du hâle. À tapoter sur les pommettes, l'arcade sourcilière, l'arête du nez pour obtenir un effet brillant, un peu « glowy » (effet mouillé). Certaines formules contiennent même des actifs « soins » comme un extrait de chlorella, de la vitamine C..., qui activent la microcirculation afin de booster la bonne mine. Ne reste plus qu'à ajouter une touche de blush corail pour la fraîcheur et un gloss grenadine !



## LA TROUSSE BONNE MINE

### 1 GOMMAGE LISSANT

Grains de grenade et microbilles de jojoba pour polir l'épiderme. Extrait de papaye enzymatique pour retrouver l'éclat.

**Doux gommage éclat, Mary Cohr, 31,50 € les 50 ml.**

### 2 PROLONGATEUR

Une formule riche en bêta-carotène (macérât de carotte) et en huiles végétales hyper-nourrissantes. Pour le visage et le corps.

**L'été, Fluide précurseur, Douces Angevines, 28 € les 100 ml.**

### 3 LAIT BRONZANT

À appliquer à la place du soin de jour pour continuer à faire monter la mélanine, même avec une faible dose d'UV au quotidien.

**Lait activateur de bronzage, Thalgo, 23 € les 125 ml.**

### 4 STIMULATEUR DE HÂLE

Une brume légère, qui combine protection antiradicalaire et précurseur de tyrosine, pour stimuler la synthèse de la mélanine.

**UV inCellium Bronzant, Esthederm, 49 € les 150 ml.**

### 5 SÉRUM ANTIOXYDANT

Polyphénols de pépins de raisin et vitamine C stabilisée pour protéger la peau des radicaux libres lors des courtes expositions.

**Polyphénol [C15], sérum défense anti-rides, Caudalie, 33,40 € les 30 ml.**

### 6 ENSOLEILLANT

Une formule bourrée de pigments soft focus pour illuminer en transparence. Avec des actifs (extraits de chlorella et de capucine) qui boostent l'éclat du teint.

**Terracotta Joli Teint, Guerlain, 46 € les 30 ml.**