



BEAUTÉ

PROLONGEZ VOTRE HÂLE D'ÉTÉ

Toutes les astuces pour rester dorée... même à la rentrée !

PAR CLÉMENCE GUILLOSSOU

Vous avez préparé votre peau avec des gélules adaptées, vous avez pris soin de ne pas vous exposer aux heures critiques et de toujours porter un indice de protection solaire, vous avez bien fait attention à vous hydrater après chaque exposition... bref, vous avez littéralement appliqué tous les meilleurs conseils pour être sûre de bronzer en toute sécurité et de la plus jolie façon qui soit. Et, avec bonheur, vous affichez au retour des vacances un joli hâle qui donne bonne mine et qui se marie à la perfection avec vos tenues estivales que vous espérez encore porter quelques temps. Et après tous ces efforts herculéens, le moins qu'il y a dire c'est que vous serrez un peu les dents en voyant qu'il suffit de quelques jours pour tout voir disparaître ! Pas de panique, avec deux, trois astuces, vous pouvez vous assurer un bronzage qui dure afin d'avoir l'impression de ne jamais être rentrée de vacances. Le rêve !

Profitez de l'extérieur

Quand la peau est exposée aux rayons ultraviolets, qui composent en grande partie les rayons solaires, le corps répond en boostant sa production de mélanine, le fameux pigment qui fonce la peau pour lui donner sa jolie couleur caramel. Toutefois, cette réponse est progressive et met un certain temps à atteindre son paroxysme, ce qui explique que vous ne bronzez pas aussitôt dès que vous vous exposez et qu'il faut généralement quelques jours. Mais une fois que ce long processus s'est mis en marche, il suffit d'un rien pour réactiver la production de mélanine. Ainsi, après vous être exposée quelques jours ou semaines, même si vous restez à l'écart du soleil durant plusieurs jours et perdez un peu de votre hâle, il vous suffira de remettre le nez dehors pour réactiver la production de mélanine et renforcer vos couleurs.

Chouchoutez l'intérieur...

Outre la production de mélanine, la peau met en place un autre mécanisme lors de l'exposition au soleil. En effet, pour protéger ses sous-couches épidermiques, elle s'épaissit afin de créer une barrière protectrice. Or, en s'épaississant, elle s'assèche, puisque l'eau présente dans l'épiderme atteint alors plus difficilement la couche externe. Pour pallier ce manque hydrique, augmentez vos apports en eau en buvant au moins deux litres par jour. N'hésitez pas à consommer des fruits et des légumes puisqu'ils sont, eux aussi, gorgés d'eau. Ils offrent, par ailleurs, un bon apport en nutriments, vitamines et provitamines, comme le bêta-carotène, activateurs de bronzage. Enfin, si vous prenez des gélules pour préparer votre peau, n'hésitez pas à les continuer jusqu'à deux semaines après être rentrée de vacances afin de faire perdurer leur action sur la création de mélanine.





CRÈME CORPS

Lait Corps Confort à l'Amande Bio, 200ml, 16,50 €, Weleda



HYDRATANT VISAGE

Huile de carotte, Melvita, 50 ml, 10,88 €, vendu chez NaturéO



GÉLULES

Doriance Autobronzant, Naturactive, 30 gélules, 16 €, 31 €



AUTOBRONZANT

Self Tan Classic, Saint Tropez, 120 ml, 36 €, vendu chez Sephora



TERRE DE SOLEIL

Poudre Pearlmatte "Oh my Passion", collection Fruity Juicy, MAC, 10g, 31 €



GOMMAGE

Gommage Doux Corporel, Avène, 200ml, 13,99 €



... et l'extérieur !

Comme nous vous le disions, la perte en eau subie par la peau peut être limitée par une plus grande hydratation de l'intérieur... mais aussi de l'extérieur ! Usez et abusez des crèmes hydratantes et nutritives qui apportent, donc, de l'eau comme du gras et qui permettent de garder toute la souplesse de la peau. Dans le même objectif, misez aussi sur de légers gommages pour empêcher l'épaississement de la peau. Veillez à ce qu'ils ne soient pas trop agressifs, en privilégiant des grains fins, afin de ne pas irriter la peau déjà mise à rude épreuve l'été. Avec ces gestes simples, vous éviterez toute sécheresse malvenue qui pourrait amener votre peau à peler et donc, à perdre sa couleur dorée.

Trichez un peu

Malgré toutes ces bonnes habitudes, la coloration de votre peau finira inévitablement par s'affadir. Pour arborer un hâle jusqu'au bout, optez pour la triche ! Les nouveaux autobronzants simulent aujourd'hui parfaitement le bronzage. Attention à en choisir un de qualité, pour que le rendu soit plus doré qu'orangé. Vous avez peur de ne pas être régulière dans l'application ? Privilégiez les brumes. Plus simples d'application, elles évitent les marques disgracieuses. Il en existe aussi certains formulés uniquement pour la peau du visage. De ce côté-là, vous pouvez aussi miser sur le maquillage. Une jolie terre de soleil, appliquée tout en légèreté avec un gros pinceau en poils naturels et peu dense sur les parties bombées du visage, donnera l'illusion d'une peau bronzée !