



Beauté EXPERTISE

# Comment sublimer et garder

Le bronzage rend plus beau. Nos experts nous donnent le secret d'une peau joliment dorée et nous disent comment la garder.

Esther Laffay

Notre expert



Valérie Espinasse

**Valérie Espinasse\***  
micronutritionniste

« **Boire, manger coloré avec ce qu'il faut de gras** »

Impossible d'afficher un joli hâle si la peau paraît sèche et granuleuse.

**On boit** un litre d'eau et demi par jour, régulièrement, durant toute la journée. Boire vite dynamise les échanges cellulaires et entraîne un flash drainage. Ici, l'objectif n'est pas d'éliminer mais d'hydrater. On évite thés, tisanes, as du drainage, pour préférer l'eau de coco riche en actifs hydratants.

**Et dans l'assiette ?** On booste sa consommation en fruits et en légumes qu'on sélectionne en fonction de leur couleur. La nature fait bien les choses, lorsqu'ils sont jaunes, orange, rouges, violets, ils indiquent leur teneur en antioxydants, bêta-carotène et lycopène, cocktail bonne mine par excellence. À sa consommation de légumes, il est primordial d'intégrer de l'huile végétale (d'olive, de pépins de raisin...), notamment riche en oméga-3 (colza, noix...). Véritable outil d'hydratation, elle améliore la qualité des membranes cellulaires, l'élasticité de la peau. La posologie idéale : 4 cuillerées à soupe journalières. Autre source d'oméga-3, les oléagineux (amandes, noix, noisettes...), parfaits en encas ou à concasser dans les plats. On allège sa consommation en sucre industriel (gâteaux, friandises, glaces...). Manger trop sucré enflamme la peau et peut provoquer des boutons qui désorganisent le hâle.

**À la fin de l'été,** on entame une détox de 3 semaines pour purifier le foie, éliminer les toxines et optimiser un teint lumineux. Au menu, on mise sur des aliments et des plantes détox (laitue, roquette, riz complet, radis noir, pissenlit, bouleau, romarin, fraises, fruits rouges, jus de raisin bio...). On fait le plein en oméga-3 (saumon, thon, sardine...) et on zappe le café, l'alcool, le sel.

\* Auteur du livre *Ma good détox*, Leduc.S éditions, 16 €.



**Réservoir.**  
Biocyte Eau de coco Water détox, 16 €. En pharmacies.



Les fruits rouges sont parfaits dans une cure détox qui aidera à conserver un teint lumineux.

**Dr Daphné Thioly-Bensoussan**  
dermatologue

« **Utiliser une protection solaire béton et avoir une routine soin au cordeau** »

Un joli hâle, c'est un bronzage obtenu progressivement. On prend du bêta-carotène avant l'exposition, pendant et un mois après. Célèbre antioxydant, il protège les cellules des radicaux libres, active la synthèse de mélanine et optimise un hâle homogène.

**Jamais sans protection solaire.** On applique une protection SPF 50 anti-taches enrichie de vitamine PP qu'on renouvelle toutes les deux heures. Sa mission : protéger et réguler la formation des taches. Après les baignades, on se rince de l'eau salée et on évite de se laisser sécher au soleil. La réverbération des gouttes d'eau sur la peau entraîne une majoration du dessèchement cutané.

**Le soleil, la mer, le vent** assèchent la peau et ordonnent une routine soin délicate.

➤ Le matin, on se lave avec une eau micellaire dopée en nutriments et antioxydants et on applique un sérum riche en vitamine C. Son rôle ? Sous la protection solaire, il blinde la garde rapprochée de la peau, la prévient du vieillissement cutané et lisse les ridules.

➤ Le soir, on se lave en douceur. On mise sur des nettoyants sans savon et on s'hydrate pour restaurer le film hydrolipidique avec des formules à l'urée, saturées d'acides gras essentiels.

**Une fois par semaine,** on fait un gommage doux pour redonner de l'éclat au teint.

Notre expert



Dr Daphné Thioly-Bensoussan



**Booster.**  
Solgar, gélules Beta carotène, 23,80 €. En pharmacies.



**Bouclier.**  
Filorga UV-Bronze Visage SPF 50, 24,90 €. En pharmacies.



**Joli teint.**  
Payot, Eau micellaire Express, 18,50 €. Instituts et grands magasins.



**Renfort.**  
Auriga, Flavo-C Serum, 33,88 €. En pharmacies.



**Nettoyant doux.**  
La Roche-Posay, Huile Lavante Lipikar, 13 €. En pharmacies.



**Réparateur.**  
SVR, Baume intensif Topialyse, 13,50 €. En pharmacies.



**Lissant.**  
Galénic, Poudre Gommante Pureté Sublime, 25 €. En pharmacies.



# son hâle de l'été ?

*Carole Colombani\**  
make-up artist

## « Travailler le teint avec des textures liquides »

Il est essentiel de maquiller sur une peau lisse bien hydratée. On opte pour un gel crème enrichi d'aloë vera qui permet d'abreuver la peau et maquiller illico.

**Opération teint :** sublimer une peau hâlée exige de travailler le teint avec des textures liquides. On privilégie un bronzeur fluide qui, en plus de capter la lumière, nourrit la peau. On ne se laisse pas intimider par sa couleur brune, à l'application il délivre un voile doré en transparence. On applique la matière au doigt en tapotant légèrement, sur le haut bombé des pommettes, les tempes et l'ovale du visage. L'objectif n'est pas de caraméliser le teint mais de le modeler. En complément du bronzeur liquide, on pose au doigt un enlumineur nacré dans les tons champagne sur le centre du front, l'arête du nez, l'arc de Cupidon et sur le coin extérieur de l'œil d'un V latéral qu'on étire vers les tempes.

**Mission blush :** sur les pommettes, on pose une touche de couleur pêche qu'on estompe vers le bas. Les tons rosés paraissent délavés sur une peau dorée, on choisit des tons abricotés pour booster la bonne mine.

**Cap sur le regard :** on mise sur la simplicité, juste des cils sculptés et gainés de mascara waterproof, sans oublier de redessiner les sourcils avec un crayon brun waterproof.

**Et sur la bouche :** on nourrit les lèvres avec un baume hydratant teinté rosé. Pour garder son teint bien hydraté, dans la journée, on se brumise régulièrement d'eau thermale hydratante et protectrice.

\* Chaîne Youtube Makeup Is Freedom by Carole Colombani.

### Notre expert



Carole Colombani

**Source d'eau.**  
L'Oréal Paris Soins liquides Hydra Genius Aloë Water, 9,90 €. En GMS.



**Bronzeur.**  
Dr Hauschka Emulsion Teintée, 29,70 €. En pharmacies.

**Zoom lumière.**  
MAC Fluide illuminateur teinté, 32 €. Boutiques de la marque.



**Bonne mine.**  
Sephora Encre Gel Blush Colorful, 7,95 €. Sephora.

**Sculpteur.**  
Rimmel Mascara Scandaleyes Reloaded Waterproof, 11, 50 €. En GMS.



**Designer.**  
Revlon, Colorstay Brow Pencil, 7,95 €. En GMS.

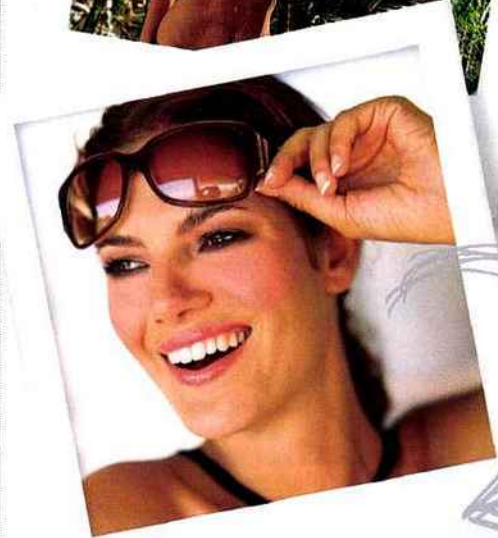
**Repulpant.**  
Baume Hydragenist lèvres Rose, Liérac, 16,50 €. En pharmacies.



**Pschitt.**  
Uriage, Brume Eau Thermale, 7,90 €. En pharmacies.



Rincez-vous à l'eau douce après chaque baignade pour préserver les cheveux et la peau.



Pour mettre en valeur votre bronzage, misez sur des blushs aux tons abricotés.

## QUID DE SA CHEVELURE ?

Le mélange sel de mer, vent, soleil assèche la chevelure. On la protège et on l'hydrate pour éviter l'effet chapeau de paille. Plus le cheveu est hydraté avec un effet mouillé, plus il paraît foncé et s'accorde au teint hâlé.

**La journée au soleil,** on brumise régulièrement ses cheveux avec une huile protectrice anti-UV et on les laisse libres pour ne pas les malmener sous la chaleur.

**Le soir après la plage,** on veille à bien rincer sa chevelure du mix eau salée, huile et on pré-sèche les longueurs à l'éponge. On zappe lisseurs et boucleurs, on profite de l'été pour un look simple sans artifices. On hydrate généreusement les demi-longueurs et les pointes avec une huile de soin. Cheveux courts, on froisse sa chevelure aux doigts et on pulvérise de coiffant pour fixer la texture mouillée. Cheveux longs, on peigne et on noue grossièrement la crinière en chignon flou, bas dans la nuque, très sexy pour dégager les épaules et le dos, la peau bronzée satinée.

Merci à Damien Boissonnet, Hairstylist pour René Furterer.