



# Un été en beauté

La saison estivale est la période idéale pour remplir son «vanity», afin d'afficher, grâce à des produits de beauté adaptés, un teint hâlé et rayonnant. Corps et visage : découvrez les cosmétiques indispensables, qui vont, à coup sûr vous faire une peau éclatante ainsi qu'un bronzage lumineux sur la plage.

Tout d'abord, que ce soit pour le corps ou pour le visage, un seul mot d'ordre pour se préparer une peau satinée, le **soin N°1 : l'exfoliation**.

Attention, faites-le en douceur, car vous allez vous exposer au soleil, vous baigner dans la mer ou la piscine; votre peau sera donc attaquée par le soleil, le sel, ainsi que le chlore. Ainsi, privilégiez des gommages sans grains, plus doux, moins abrasifs pour le derme. Une fois par semaine est un bon rythme; par contre si, par malchance ou né-

gligence, vous attrapez un coup de soleil, faites l'impasse sur le gommage.

Passez tout de suite au **soin N°2 : l'hydratation**.

Ayez toujours à portée de main un spray d'eau thermale à base de zinc, de cuivre, qui sont anti-irritations. A ne pas confondre avec les brumisateurs d'eau minérale, qui



sont par ailleurs très bien le reste de l'année; mais l'été, les eaux thermales enrichies en cuivre et zinc sont indispensables.

Le plus : choisir une eau qui soit «isotonique», c'est-à-dire que vous pourrez la laisser sécher sur votre visage sans avoir à la tamponner, car elle est très proche de la concentration en sels minéraux de la peau.

Ensuite, l'étape obligatoire, qui constitue **le soin N° 3 : la nutrition.**

Vous mangez et buvez au cours des repas; eh bien, que ce soit pour la peau ou les cheveux, c'est pareil : ils doivent être à la fois nourris et hydratés successivement.

En vacances, matin et soir, nourrissez le visage et le corps avec des crèmes « cocooning » qui apporteront les nutriments essentiels dont ils ont besoin. Privilégiez des produits contenant des ingrédients naturels, tels que gelée royale, ginseng, miel. Ce sont des agents cicatrisants et apaisants qui stimulent la production de lipides dans la peau.

N'oubliez pas vos plantes de pieds qui



souffrent de l'abrasion du sable et de l'eau de mer.

La journée sur la plage, il est indispensable d'appliquer toutes les deux heures un soin solaire; l'idéal est un indice 50 en début de séjour; on peut passer, au bout de deux semaines, lorsque la peau a développé sa mélanine, à un indice 30. Par contre, sur le nez et les lèvres, appliquez un écran total, et ce, durant toutes les vacances.

Buvez, en plein soleil, il faut compenser la perte d'eau, due à la transpiration, avec des eaux fortement minéralisées.

Vos cheveux nécessitent une attention toute particulière, si vous ne voulez pas être obligée de les couper au retour. Privilégiez des produits plus nourrissants : les marques proposent des gammes qui contiennent des filtres solaires, que ce soit dans les shampoings, les conditionneurs, ou les huiles sèches. Certaines marques font même des soins nutritifs qui peuvent poser toute la nuit, pour une réparation intense. Demandez conseil à votre coiffeur.

Enfin, pour un été parfait, succombez à la tendance du « nail art » : les ongles affichent eux aussi une fantaisie qui s'accorde parfaitement avec le look hippie qui domine cet été.

Peace and Love!

