ON SE CHOUCHOUTE > Je prends soin de moi JUnjoli Bronzasse Se prépare maintenant! Pour le bronzage comme pour une course, une bonne préparation est le secret de la réussite ! Nos remèdes pour booster

Pour le bronzage comme pour une course, une bonne préparation est le secret de la réussite!
Nos remèdes pour booster vos séances bronzette et vous assurer un bronzage plus facile, plus lumineux, qui dure plus longtemps.

PAR JESSICA XAVIER

NOTRE EXPERT

AUDE RICHARD



Naturopathe, phyto-aromatologue, conseillère agréée en fleurs de Bach, réflexologue plantaire

> naturopathe-embrun.fr



Pourquoi? L'exfoliation dégomme les cellules mortes qui rendent la peau terne. Une fois gommée, la peau est plus belle et plus lumineuse.

Le bon tempo: Un à deux gommages hebdomadaire et aucun la semaine précédant l'exposition. L'exfoliation débarrasse la peau de son film hydrolipidique et la rend plus vulnérable aux rayons UV.

Une assiette ensoleillée

Pourquoi? Une assiette bien pensée est un premier pas vers une jolie peau hâlée. On fait le plein d'acides gras essentiels pour dire adieu à la peau de croco; de caroténoïdes (des petits pigments) pour mieux bronzer; d'anti-oxydants pour une meilleure défense de la peau.

Comment? En mettant au menu 3 cuillères à soupe d'huiles végétales riches en omégas (olive, noix, colza, lin), des carottes, poivrons rouges, tomates, mangues, myrtilles, des légumes vert foncé (crucifères).

Le bon tempo: Tous les jours, au moins un mois avant les vacances.

Des jus pleins de peps

Pourquoi? Les jus de fruits et légumes maison sont très riches en vitamines et anti-oxydants. Dépourvus de fibres, ils sont assimilés rapidement par l'organisme. De vrais shoots d'anti-oxydants qui aident la peau à renforcer ses fonctions protectrices (attention, la crème solaire reste obligatoire lors de l'exposition!).

Comment? En mixant selon ses envies des fruits et légumes rouges et verts.

Le bon tempo: Un jus maison par jour un mois avant l'exposition.

La recette pour 2 verres: Mixer
5 carottes, 1 betterave, 1 poivron rouge,
2 cm de gingembre et une bonne
poignée de persil.
Le mix idéal pour
faire le plein de

caroténoïdes.

Une huile d'urucum maison

Pourquoi? L'urucum est une plante qui, non contente de contenir 100 fois plus de bêta-carotène que la carotte, est un fabuleux cocktail riche en zinc, magnésium, cuivre, sélénium. Appliquée sur la peau, l'huile d'urucum booste la production de mélanine qui va aider à lutter contre le photovieillissement.

La recette: Ajouter de la poudre d'urucum à de l'huile de carotte. Laisser macérer pendant une semaine, filtrer: l'huile est prête à être utilisée matin et/ ou soir.



Du soleil en gélules

Pourquoi? Riches en vitamines, sélénium, carotène, les compléments alimentaires solaires préparent, stimulent le bronzage et préservent la qualité de la peau. Ils sont intéressants pour les peaux fragiles, intolérantes ou qui ont du mal à bronzer.

Comment? Choisir des formules à base de carotène et de lycopène naturels. Les fumeuses ne doivent pas consommer plus de 20 mg de bêta-carotène par jour. Au-delà, il existe un risque de cancer. Privilégier des formules dosées à 8 mg de bêta-carotène par comprimé.

Le bon tempo: En cure d'un mois avant l'exposition, puis pendant et après pour prolonger les effets.

L'autobronzant pour tricher

Pourquoi? Pas envie de s'afficher sur le sable chaud avec des jambes pâlottes? L'autobronzant est la solution. Attention, c'est un soin esthétique, pas une protection solaire.

Comment? Sous l'action de la DHA, la peau se colore progressivement et reste « bronzée » jusqu'à une semaine. On exfolie sa peau avant l'application et les novices utiliseront un gant pour éviter les zébrures!

Me pas oublier l'hydratation

Pourquoi? Parce qu'une belle peau est une peau bien hydratée. Elle sera aussi plus réceptive aux soins qu'on lui applique et moins sensible aux agressions extérieures de type rayons UV.

Comment? En buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour et en se tartinant tous les jours avec un soin chouchou.

Le moment idéal? Juste après la douche, quand la peau est encore un peu humide, les pores dilatés, prêts à se gorger d'actifs.

Haro sur les séances d'UV

Les UV ne sont d'aucune utilité pour préparer sa peau au bronzage. Au mieux, ils la colorent mais sans l'épaissir et ne provoquent pas la fabrication de mélanine. Au pire, ils sont classés cancérigènes par le Centre international de recherche sur le cancer. À oublier.

On garde en tête que la meilleure façon de bronzer est un bronzage progressif.





Doriance Solaire, NATURACTIVE, 16 €



Crème Ingénieuse SPF 15, MARY COHR, 34 €



Sels exfoliants peau neuve, the BODY SHOP, 24 €



Huile pour le corps Trésor de Beauté, KNEIPP, 7,90 €



Autobronzant
Addition Concentré
Éclat Corps, CLARINS,
39 €