

Prolongez votre hâle !

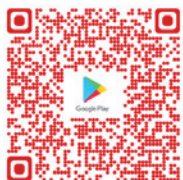


Soyons honnêtes, revenir bronzé est indéniablement l'un des petits plaisirs de la rentrée. Le teint hâlé permet de prolonger l'esprit des vacances et de doper notre moral. Afin de faire durer le plus longtemps possible son bronzage, il suffit d'utiliser des produits adaptés et d'adopter les bons réflexes. Suivez le guide.

**Test : Vous hydratez-vous suffisamment ?
Faites un Bilan Hydratation.**



Téléchargez l'Appli
sur Apple Store



Téléchargez l'Appli
sur Google Play

Des expositions prolongées au soleil déclenchent des modifications moléculaires, que la peau met plusieurs jours à réparer. Tout d'abord, elle s'épaissit.

En effet, l'épiderme se protège naturellement en intensifiant sa barrière protectrice, la couche cornée. Par ailleurs, bronzer entraîne une forte déshydratation et la production d'un collagène de mauvaise qualité.

Par mesure de précaution, vous pouvez adopter de bonnes attitudes après l'exposition, afin de donner toutes les chances à votre épiderme et vous préparer un hâle qui dure.

MAINTENEZ LE TAUX D'HYDRATATION

De retour de la plage, après une douche express, séchez-vous sans frotter et enduisez-vous le corps tout entier d'un lait après-soleil. Ciblés, ces soins soulagent et restructurent les épidermes perturbés. Sans compter qu'ils adoucissent la peau, la rendent souple et éclatante.

Sur le visage, pour un teint lumineux, appliquez une ampoule de sérum, sous votre crème de nuit. Spécialement formulés pour reconstituer l'équilibre d'une peau exposée au soleil, au vent, au sel... les sérums combinent de puissants agents hydratants.

ÉVITEZ DE DESQUAMER

Une fois rentrée de vacances, pour garder votre teint de pain d'épice, il vous faut surtout éviter de desquamer, c'est-à-dire de perdre trop de cellules de peau par dessèchement. Choisissez des soins gommants aux textures douces, pour vous débarrasser sans dommage des cellules mortes, en respectant les autres. Votre hâle s'atténuera certes un peu, mais vous gagnerez en uniformité et affinerez votre grain de peau.

Le bon rythme : une ou deux fois par semaine.

En complément, continuez pendant plusieurs semaines les soins après-soleil pour le corps et le sérum pour la peau. Ils répareront progressivement la perte en eau et restructureront votre épiderme agressé par les rayons.

Résultat : une peau plus souple et lumineuse.

Il ne faut pas pour autant vous priver des bienfaits des crèmes aux formules ultra hydratantes, à la fois réparatrices et anti-radicalaires.

MANGEZ BRONZÉ !

En plus du soleil, l'été la peau souffre de l'air sec, du sel lorsqu'on passe ses vacances au bord de la mer et du chlore lorsqu'on se baigne en piscine. Raison de plus pour s'occuper d'elle de l'intérieur, autant que de l'extérieur.

Comment ? En se jetant à papilles perdues dans la cuisine méditerranéenne. En clair, priorité aux légumes et autres salades de saison. Dans la catégorie des légumes verts et légumes racines les artichauts, aubergines, céleris, brocolis, épinards, sont de véritables crèmes de beauté. Ils réhydratent la peau de l'intérieur grâce à un apport de zinc, de silicium et de vitamine E.

Des légumes-fruits pour prolonger le bronzage ? Facile, ce sont ceux dont la couleur évoque le bêta-carotène soit carottes, melons, tomates, abricots... Choucho des femmes, la vitamine E dope les effets du bêta-carotène et chahute fortement les radicaux libres, responsables du vieillissement cutané.

A noter

Les gélules de vitamines et minéraux qui préparent au bronzage permettent aussi de le faire durer sans dommage pour l'épiderme. Continuez votre cure pendant deux semaines environ après votre retour.

