

Scôté/ Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

BEAUTÉ

Je fais quoi avec mes cheveux ?

ESTHÉTIQUE

Inducteurs cellulaires : la nouvelle arme jeunesse ?

ILS SONT DE RETOUR !

POUX, GALE, TEIGNE...

COMMENT FAIRE FACE ?

LYME, LA GRANDE MYSTIFICATRICE

Comment reconnaître
UN AVC ?

PLUS JAMAIS FATIGUÉE
AVEC L'AYURVEDA !

ALIMENTS FERMENTÉS

Pourquoi on les met au menu !

6 CONSEILS
ANTI-STRESS

Intervention chirurgicale
PENSEZ AUX FLEURS DE BACH

SAVOIR LUTTER CONTRE
LA POLLUTION INTÉRIEURE

MINCEUR
HALTE AUX
IDEES REÇUES !

* CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR
PERDRE DU POIDS POUR DE BON

L 13982 - 104 - F: 2,90 € - RD



A close-up photograph of a woman's midsection and hip. She is wearing light blue underwear. A dollop of thick white cream is being applied to her skin on her hip by her hand, which has manicured nails. The background is plain white.

UN CORPS
éclatant !

Passé l'été, si on gardait une peau éclatante du cou aux orteils, et ce jusqu'au prochain rayon de soleil ? Mode d'emploi.

Véronique Caron

Comme le chantait Brigitte Bardot en 1963, « on a rangé les vacances dans des valises en carton », et c'est triste quand on pense à cette belle peau dorée que l'on va cacher sous nos manteaux. Comment garder une peau éclatante jusqu'à l'été prochain ? Des gestes simples, une assiduité quotidienne, des produits cosmétiques adaptés et le tour est joué.

C'EST QUOI UNE PEAU ÉCLATANTE ?

C'est une peau en bonne santé ! C'est-à-dire bien hydratée, tonique, lumineuse et douce. En question, la nature même de la peau ou la génétique, le soin qu'on lui porte quotidiennement, l'hygiène de vie, et la bonne santé. Selon que l'on soit sportif ou non, l'aspect cutané diffère. L'activité sportive favorise l'oxygénation des cellules, l'évacuation des toxines et relance la vascularisation jusque dans les moindres vaisseaux qui constituent l'épiderme. La peau se compose d'un ensemble de cellules, de fibres et de molécules, qui s'altèrent avec le temps. Le phénomène de vieillissement lié à l'âge, mais aussi au stress, aux effets du soleil, aux variations de poids, au tabac, aux hormones, à une mauvaise hygiène alimentaire etc. Pour maintenir ce matelas élastique et précieux qui entoure notre corps, une attention de chaque jour est déterminante. Vous prenez soin de votre visage ? Faites de même avec votre corps !

TOUT COMMENCE AU MOMENT DE LA TOILETTE

Prendre soin de sa peau, c'est une attention particulière que l'on se porte avant tout. On apprend très tôt à l'enfant les gestes de toilettes qui sont d'une certaine façon le moyen de lui faire prendre soin de son Moi. Attitude que l'on va re-

produire tout le long de sa vie. Au delà des bénéfices psychologiques, soigner sa peau quotidiennement va contribuer au maintien de sa beauté et de sa qualité. Dès la toilette, il importe de choisir le savon ou le gel adapté à ses besoins spécifiques. Celle du corps contrairement à celle du visage est plus généralement sèche, voire très sèche. D'où le choix dès la toilette d'un produit nettoyant qui n'agresse pas et qui nettoie tout en préservant le film hydrolipidique. Un savon sans savon, dermatologique ou avec une action hydratante ou nourrissante est un bon choix.

EXFOLIATION, MODE D'EMPLOI

L'exfoliation, comme pour le visage, c'est l'étape essentielle d'une peau éclatante. Le renouvellement cellulaire d'un cycle de 21 jours fait remonter à la sur-

Comment faire durer SON BRONZAGE ?

- On exfolie ! Oui, c'est l'incontournable d'un joli hâle. Non, ça n'enlève pas le bronzage, juste les cellules mortes qui le ternissent.
- On hydrate un max matin et soir et avec un prolongateur de bronzage.
- On essaie de profiter de l'été indien les week-end de septembre en s'exposant quelque peu au soleil du matin ou de deuxième partie de l'après-midi avec une protection solaire.
- On continue de prendre soin de sa peau jusqu'au bout de l'hiver et ainsi préparer sa peau pour le prochain printemps.

face les cellules mortes, rien de tel pour griser la peau ! Et quand elle est hâlée ce n'est plus l'apparence d'un bronzage doré que l'on arbore fièrement mais celle d'une coloration affadie, sombre et presque sale. Une fois par semaine, on opte pour l'exfoliation qui va tonifier l'épiderme, balayer ce film grisâtre en surface et redonner l'éclat d'une peau propre et en bonne santé. Une action à mener du cou jusqu'aux orteils. À noter que si la peau est sèche ou desquamée, un gommage doux sera tout autant indispensable. Pour agir sur le renouvellement cellulaire et réduire l'épaisseur de la couche cornée, on opte pour le gommage mécanique sur peau humide sous la douche. Au choix, une éponge loofah humide ou un gant de hammam permettra de masser la peau par gestes circulaires après une application de savon noir sur l'ensemble du corps. Un exfoliant à base de sucre ou de sel dans une composition d'huile aura l'avantage d'exfolier tout en adoucissant et nourrissant la peau. Quelle que soit la méthode choisie, voilà de quoi se faire une peau ultra douce et éclatante tout de suite. La concentration de callosités par endroit nécessitera l'intervention d'appareils spécifiques telles que ponces (Scholl en parapharmacie) ou brosses adoucissantes (Clarisonic chez Sephora) ou encore une pierre ponce.

SUR LA ZONE FRAGILE DU DÉCOLLETÉ

Pour les zones délicates telle que le cou, le décolleté ou les seins, un exfoliant visage mécanique ou biologique à base d'AHA, LHA sera préférable. On complètera l'action enzymatique avec des soins à base de vitamine C pour agir en profondeur sur la tyrosinase et réduire la production de taches. Chez le dermatologue, on agit sur l'éclat avec un peeling à l'acide glycolique qui va éliminer les imperfections et lisser le teint. Une opération délicate en quelques séances qui apporte un vrai coup d'éclat à la peau.

NOURRIR ET HYDRATER POUR GAGNER L'ÉCLAT

Une fois la peau exfoliée, elle est prête à recevoir des soins sur mesure. Sauf problèmes dermatologiques avérés, la peau du corps peut être plus ou moins sèche et nécessite donc des produits adaptés destinés à la nourrir et l'hy-

Shopping

SOUS LA DOUCHE

- Un grain tout fin à l'orange et au cèdre vivifiant sous la douche. **Fortune Scrub, Rituals**, 10 €, sur www.rituals.com
- Nutrition sous l'eau avec ce nettoyant fluide pour peaux sèches à très sèches. **Nutri-Fluide Trixera, Avène**, 13 €, en parapharmacie.



LE BON EXFOLIANT

- Pour sublimer la peau grâce à une action enzymatique. **Advanced C Body Lotion, acide glycolique 30 % et vitamine C, Mene & Moy**, 58 €, en parapharmacie.
- Très girly, exfoliant au sucre, un mélange de rose et de litchi avec 96 % d'ingrédients naturels, made in France. **Gommage French Pompon Baija**, 27,40 €, en parfumerie.
- Tous les jours, sous la douche, une exfoliation douce avec un savon de massage au éclats d'avoine. **Soap'Minute Body'Minute**, prix NC, chez Body Minute.



AUX PETITS SOINS

- Anti-âge corps, multi-action éclat et hydratation intense longue durée. **Revitalizing Supreme, Estee Lauder**, 80 € en parfumerie.
- Hydratation 24 heures avec quelques gouttes d'huile brésilienne d'andiroba à glisser dans le soin quotidien. **Ekos Andiroba, Natura Brasil**, 18 €, sur www.naturabrasil.fr
- Spray d'huile de graines de pin maritime des landes, bio, sèche, ultra réparatrice, dynamisante et parfumante, un air de vacances au Cap-Ferret et une peau sublime. **Le soin du corps Oceopin**, 29 €, en parapharmacie.



POUR UNE PEAU TONIQUE

- Palpé-roulé maison raffermissant. **Ventouse CelluBlue et Cellu BodySlim, Pack** : deux ventouses, masseur, huile drainante bio au pamplemousse, guide, ruban de mesure, application Smartphone, 49,99 € sur shop.cellublue.com/fr
- Un actif pur de centella asiatica dans une émulsion fluide **All** à combiner avec quelques gouttes d'actif pur AHA concentré d'éclat **A60, Etat Pur**, 36,40 € et 16 €, sur www.etatpur.com



FAIRE DURER SON BRONZAGE

- Un spray pour uniformiser et prolonger le bronzage pour longtemps. **Bronze impulse, UV in Cellium, Esthederm**, 50 €, en institut.
- Tricher graduellement, jour après jour avec ce prolongateur, hydratant et autobronzant multi-action, à appliquer avec un gant. **Day to Day Gradual Tan, He-Shi**, 21,90 € et gant 6,90 €, sur feelunique.com



drater. L'hydratation, ce besoin en eau est indispensable quelle que soit sa nature. Cette eau vient de l'intérieur, notre organisme étant majoritairement constitué d'eau, l'objectif

du cosmétique est de maintenir l'équilibre du film hydrolipidique qui la maintient dans les tissus. Lorsque cette protection naturelle est

altérée, la peau devient sèche et laisse s'évaporer l'eau. La peau devient se déshydrate. Nourrir la peau va permettre de maintenir ce film protecteur invisible en surface et conférer souplesse et éclat. On optera pour une émulsion légère ou un lait hydratant lorsque la peau est normale, pour une crème spécifique peau sèche à très sèche ou une huile lorsque la peau est sèche ou desquamée. Une huile naturelle (amande douce, pépins de raisin, argan...) pourra être appliquée directement sur la peau humide pour former une émulsion et s'infiltrer dans les couches supérieures de l'épiderme.

ACTION TONIFIANTE POUR ECLAT ARDENT

Si l'exercice physique favorise l'oxygénation, la circulation sanguine et de fait la microcirculation dans les tissus, une action mécanique locale sera favorable à la mobilisation des tissus en superficie et redonnera tonicité à la peau en boostant à nouveau son système microcirculatoire. Ainsi stimulée, son aspect sera plus lisse, éclatant et harmonieux. Palpé roulé manuel en institut, endermologie avec système LPG, ou Starwax, à la maison quotidiennement avec un jeu de ventouses et une huile drainante, le résultat est bluffant surtout les zones où se loge la cellulite et les rondeurs. Confort corporel en prime !

BOOSTER SA PEAU CÔTÉ NUTRITION

Lorsque notre organisme est fatigué, qu'il est intoxiqué ou carencé, notre peau fait grise mine. On remet tout cela d'aplomb en reprenant une bonne hygiène de vie avec une action détox pour se libérer des toxines. Jus de citron tiède au réveil, jus d'herbes, tisanes et une alimentation riche en vitamine C, A et E. N'oublions pas les carottes (et autres légumes et fruits oranges) riches en β -carotène qui donnent bonne mine, jusqu'aux doigts de pieds ! Radis-noir, pissenlit, artichaut, raisin sont les rois du nettoyage et les meilleurs amis de la peau. La tendance qui consiste à réduire les graisses ou les protéines animales pour une silhouette plus fluide peut avoir des conséquences directes sur la qualité de la peau, aussi, demander conseil à son médecin afin de suppléer selon les besoins l'alimentation en oméga 3, 6 et 9, vitamines et oligo-éléments. ■

