

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

On se régale

12

NOUVELLES TARTES AUX FRUITS DE LA SAISON

COUP DE FRAIS
DES JAMBES
LÉGÈRES QUAND
IL FAIT CHAUD

Déco futée

10 idées faciles
pour relooker
ma maison

Test

Savez-vous
savourer les
bons moments
de la vie ?

Somnifères,
antalgiques...
ON PROFITE
DE L'ÉTÉ POUR
ARRÊTER

Je veux
un joli
bronzage

MA PROTECTION
SUR MESURE

Vos témoignages
C'EST QUOI POUR
VOUS DE VRAIES
VACANCES ?

Pas parfaite et alors!

Mes bons plans zéro complexe

LES MEILLEURES ASTUCES MODE ET BEAUTÉ
+ LES SPORTS FAITS POUR MOI...

Tendance

APPLIS SEXO, C'EST
VRAIMENT UTILE ?

PI GROUPE PRIMA MEDIA
M 01188 - 1553 - F: 1,60 €

Le féminin le plus lu en France
N°1553 - DU 30 JUIN AU 6 JUILLET 2014

BEL 1,70 € - CH 3,04 € - CAN 4,95 € - CAD 1,20 € - D 3,20 € - EUR 2,20 € - FIN 2,20 € - FR 2,20 € - GR 2,20 € - I 2,20 € - J 2,20 € - L 2,20 € - M 2,20 € - N 2,20 € - O 2,20 € - P 2,20 € - R 2,20 € - S 2,20 € - T 2,20 € - U 2,20 € - V 2,20 € - W 2,20 € - X 2,20 € - Y 2,20 € - Z 2,20 €





Me priver de soleil ? Pas question !

Malgré les recommandations, impossible de vous faire changer d'attitude: vous n'en faites qu'à votre tête! Résultat, vous vous exposez trop souvent, trop longtemps, et vous le savez pertinemment. Puisqu'il n'y a pas moyen de vous dissuader, tentez de limiter les dégâts en vous offrant une protection à 360°. En effet, les UV sont facteurs de vieillissement. Ils grignotent les fibres de soutien dermique et engendrent des radicaux libres, qui accélèrent le vieillissement de la peau. Optez donc pour une formule complète, qui, en plus de protéger contre les UVA et UVB, relance la synthèse de collagène, a une action anti-radicalaire grâce à la vitamine E, par exemple, protège et répare l'ADN. Si vous êtes sujette aux taches brunes, la seule solution est de limiter les expositions, car la montée de mélanine dope les taches. Toutefois, il existe des soins qui évitent leur évolution. Enfin, après l'exposition, troquez votre crème de nuit contre un après-soleil anti-âge.

Son plus: l'après-soleil calme l'inflammation, phénomène aggravant du vieillissement, tout en agissant contre les radicaux libres et la perte de collagène, le tout en un geste.

L'idée futée: enfiler un bijou malin! Connecté à votre iPhone, le bracelet June mesure votre exposition au soleil, vous indique quel SPF porter et quand remettre de la crème solaire. Idéal pour les moments qu'on a tendance à ne pas comptabiliser comme les déjeuners en terrasse, les promenades au parc, etc. June by Netatmo, 95 €, dans les Apple Store.

Ma peau craint les UV

Pas question de fuir totalement le soleil, car les UVB aident à synthétiser la vitamine D et, en Europe, l'exposition au cours de l'année est insuffisante. De plus, si vous surprotégez votre peau, la moindre exposition risque d'être brutale et de provoquer intolérance, lucite estivale ou coups de soleil.

La solution: c'est simple, il suffit de s'exposer avec modération, ne serait-ce que 5 minutes par jour. Si vous ne supportez pas la chaleur, privilégiez les moments de farniente le matin, avant 10 h, et le soir, après 17 h, lorsque les infrarouges sont moins intenses, mais soyez toujours sous protection. Enfin, si votre peau supporte mal le soleil, choisissez des formules spéciales peaux sensibles ou intolérantes. Elles sont dénuées d'éléments allergisants comme les parabens ou les parfums...

Le coup de pouce: n'hésitez pas à consommer des compléments alimentaires, qui préparent la peau à l'exposition, offrent un léger hâle et minimisent le risque de lucite.

Mestop boucliers

Anti-âge, Bronz Repair Crème Bronzante Antirides, Esthederm, 66 € (1). Anti-taches, Soins Solaire Anti-Taches Très Haute protection IP50, Pier Augé, 30,10 € (2). Protecteur, Lait Solaire Age Protect SPF30, Algotherm, 26 € (3). Booster de collagène, Crème Solaire Anti-Rides Visage, Académie, 38,50 € (4). Cocon, Soins Après-Soleil Anti-Age, Sothys, 45 € (5). Super antioxydant, Sun Fluid SPF50+, Eucerin®, 13,82 € (6). Antirides, Sunactive SPF30, Phytomer, 36,15 € (7). Soyeuse, Intelligence Soleil SPF50, Dr Pierre Ricaud, 30 €.

Mestop boucliers

A l'eau thermale, Anthelios XL Fluide Ultra-Léger 50+, La Roche-Posay, 15,60 € (1). Haute protection, Lait Solaire pour Peaux Sensibles SPF50, Douglas, 14,95 € (2).



La juste dose

Pour une protection efficace et un SPF respecté, appliquez l'équivalent d'une cuillerée à café de crème sur le visage, sur chaque bras, sur la poitrine, sur le ventre. Pour les jambes, comptez-en deux. Adeptes des huiles ou sprays, vaporisez 20 pschitts par jambe, 8 par bras, une trainée sur toute la largeur du ventre et du dos.