

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

Vu à la TV

NOUVEAU!

Top Santé

+
D'INFOS
PRATIQUES

+
D'ACTUALITÉS

DE MÉDECINES
DOUCES

ON PROFITE
DES **SUPER**
ALIMENTS!

- anticancer • anti-âge
- anti-infectieux

EN CADEAU

Votre mini-guide
à conserver!



31
nouvelles
recettes
**100%
DÉTOX**
+ vitamines + aliments

DUKAN revient
avec une méthode
express! Explications.

LE GRAND DOSSIER

**NOS JAMBES
EN BONNE SANTÉ**

Les meilleures solutions
aux lourdeurs, varices, phlébite...

LE NOUVEAU
programme ciblé

**CELLULITE
& PEAU D'ORANGE**

SOINS QUOTIDIENS + MENUS
+ RÉFLEXES GAGNANTS

3 STRATÉGIES pour
s'en débarrasser!

soins beauté ● CORPS & VISAGE



**On se prépare
à bronzer...**

ONJA PITSCH/FOLIO-ID.COM; SHUTTERSTOCK; DR

Et si l'on adoptait, dès les premiers rayons, les bons réflexes pour mieux cohabiter avec le soleil... **L'assurance d'afficher sur la plage un bronzage sans risque et plus harmonieux.**

A chaque exposition, la peau sollicite ses ressources naturelles de défense. À chaque agression des rayons UV, elle puise dans son capital soleil, ce qui accélère le processus de vieillissement cutané. Pourtant, on peut maîtriser ces effets néfastes du rayonnement. En commençant par habituer sa peau au soleil quelques semaines avant de partir. Pour lui permettre de dorer plus vite, mais surtout sans risque. Voici quelques réflexes à adopter pour mieux bronzer...

PAULINE CASTELLANI



Pour apprivoiser les UV, des caroténoïdes

À prendre un mois avant de s'exposer, les compléments alimentaires bourrés de caroténoïdes et de vitamines antioxydantes (lycopène, lutéine, vitamine E...) boostent les défenses des cellules face aux rayons UV. En augmentant le seuil de tolérance de la peau, ils limitent du même coup les érythèmes (les rougeurs). Prêt à réagir dès les premières expositions, l'épiderme a ainsi moins

de risque de brûler et se préserve des dommages cutanés (taches, rides) liés au soleil.

Sous forme de gélules ou d'ampoules à boire, ces produits peuvent être utilisés par toutes les carnations : claires et sensibles, sujettes aux coups de soleil ou aux intolérances, ou plus mates ou foncées qui, même si elles bronzent aisément, peuvent avoir un bronzage moins homogène.

NOTRE SÉLECTION

1 TEINT D'ÉTÉ

Des caroténoïdes, extraits du capsicum et de la dunaïella (une algue) pour un joli teint doré sans s'exposer, de l'huile de bourrache qui améliore la fermeté de la peau et du sélénium antioxydant contre le vieillissement. *Doriance Autobronzant, 16 € les 30 capsules.*

2 VITAMINES BONNE MINE

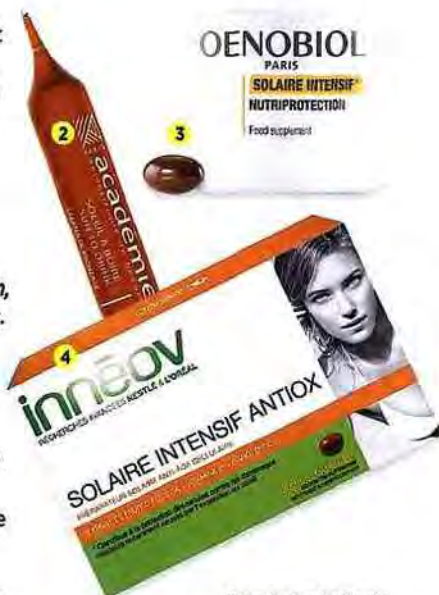
Un jus d'orange concentré, à base de flavonoïdes et riche en vitamines C et E, à diluer dans un verre d'eau chaque matin avant de s'exposer. *Bronzécran Soleil à boire, Académie, 14,90 € les 10 ampoules.*

3 SPÉCIAL

PEAUX CLAIRES
Ces gélules contiennent des extraits de tomate (lycopène, phytoène...) et de tagète (lutéine), et de la vitamine B2 pour préparer les épidermes les plus sensibles. *Oenobiol solaire intensif Nutriprotection, 18,80 € les 30 capsules.*

4 PEAUX MATES

Bêta-carotène, vitamine E et extrait d'emblica permettent aux peaux qui bronzent facilement d'obtenir un bronzage plus rapide et très lumineux. *Innéov Solaire intensif Antiox, 21,70 € les 30 capsules.*



Extrait des fruits du karité, le beurre de karité est un hydratant naturel qui renforce la peau face au soleil.

3 CONSEILS POUR SUBLIMER SON TEINT HÂLÉ

1 Adopter une alimentation riche en caroténoïdes (dont le bêta-carotène, un pigment naturel) dans les semaines précédant le départ au soleil. Ils favorisent le bronzage et donnent une jolie couleur ambrée : melons, abricots, pêches, carottes et aussi tomates, épinards et persil.

2 Gommer régulièrement, au moins une fois par semaine, pour éliminer les petits amas de cellules mortes qui ternissent la peau. Le bronzage sera plus homogène et surtout plus lumineux : la lumière se réfléchit toujours mieux sur une surface lisse, sans aspérité.

3 Hydrater parfaitement la peau dans les semaines qui précèdent l'exposition au soleil. Elle sera plus éclatante, mais aussi beaucoup plus résistante aux rayons UV. Opter notamment pour des formules riches en glycérine, aloe vera, beurre de karité...

