



# RETOUR DE PLAGE

APRÈS LE SOLEIL, LA MER,  
LES BALADES AU GRAND AIR, PLACE  
AU PROGRAMME DOUCEUR  
CONCOCTÉ PAR DES PROS POUR  
RETROUVER PEAU DE PÊCHE  
ET CHEVEUX BRILLANTS.

PAR **JEANNE DRÉAN**

ELLE BEAUTE *été***LE DÉMAQUILLAGE  
MINUTIEUX  
DU VISAGE****de Marion Massias,  
experte skincare  
chez Oh My Cream !**

C'est l'étape à ne pas zapper quand on rentre de la plage. L'idée : procéder à un double nettoyage à l'aide d'un baume huileux puis d'un gel nettoyant moussant. Le but ? Eliminer les restes de filtre solaire qui peuvent obstruer les pores et provoquer, à terme, des petits boutons et des inflammations. On enchaîne en humidifiant la peau pour faciliter la pénétration des soins qui suivront. Idéales : les lotions soins à base d'acide hyaluronique. Puis on compense l'excès de soleil-vent-sel avec une huile de soin végétale qui nourrit l'épiderme et scelle l'hydratation. En cas de coup de soleil ? Appliquez en cataplasme un après-soleil riche en actifs apaisants, de type avoine, aloe vera ou camomille, et dormez avec, comme s'il s'agissait d'un masque de nuit.

**LE NETTOYAGE  
TOUT EN DOUCEUR  
DU CORPS****de la D<sup>re</sup> Sylvie Peres,  
dermatologue  
et cofondatrice d'Alaena**

Chaque soir, éliminez les résidus de sel, de sueur, de sable et de crème avec un savon à saponification à froid qui ne dessèche pas la peau. Le plus : naturel, sans détergent non biodégradable, il ne pollue pas votre plage. Vous avez utilisé un écran bio composé de filtres minéraux sans nanoparticules ? Tant mieux, il laisse un voile blanchâtre que l'on peut enlever très facilement en émulsionnant sur peau humide une huile végétale, qui hydrate au passage.



26 JUILLET 2019



### L'ÉTAPE PEAU DE SATIN de Marielle Alix, naturopathe et coach holistique

Après la plage, on adopte le réflexe de réhydrater sa peau et de la booster en antioxydants réparateurs et régénérants. On prépare soi-même un mix d'huiles végétales de première pression à froid, bio de préférence, aux effets cumulatifs, en piochant dans ces ingrédients selon ses besoins :

**> pour un bonus de nutrition :**

l'huile d'avocat, l'huile de coco ou l'huile d'amande ;

**> pour un effet antiradicalaire :**

l'huile de carotte ou l'huile de pépin de framboise ;

**> pour désamorcer une inflammation :**

l'huile d'argan ou l'huile de bourrache ;

**> pour calmer les rougeurs :**

l'huile essentielle de lavande ou le macérât de calendula.

Sur le corps, massez l'huile sur peau encore humide pour en favoriser la pénétration. Sur le visage, profitez-en pour faire un automassage booster d'éclat : massez le « grand visage », c'est-à-dire en incluant le décolleté, dont la peau, fine, est malmenée par le soleil. Commencez par des mouvements amples le long de la mâchoire vers les aisselles à droite et à gauche pour drainer vers les nœuds lymphatiques. Puis faites l'inverse, en remontant du décolleté vers la mâchoire, d'un côté puis de l'autre. En utilisant le talon de la main, remontez de l'intérieur vers l'extérieur des joues, des tempes, de l'arcade sourcilière et du front. Enfin, avec les index et les pouces, pincez la bouche pour lisser la partie fine au-dessus des lèvres, ainsi que les sourcils.

PHOTOS ERIC JOSIO. RÉALISATION LISA LINDQWISTER.

ELLE BEAUTE *été***LE WAVY MAÎTRISÉ****de Marisol, coiffeuse**

Après une journée de baignades, la chevelure ondule sous l'effet cumulé du sel et du vent. Pour conserver ce mouvement mais en retrouvant de la brillance, inutile de se laver les cheveux tous les jours avec un shampooing. Procédez simplement à un rinçage à l'eau claire avant d'appliquer un sérum ou une huile nourrissante sur les longueurs et les pointes pour la nutrition. Le bon geste : sur les cheveux essorés, redessinez les boucles en twistant de grosses mèches entre les doigts.

**LA COULEUR VIBRANTE****de Christophe Robin, coloriste**

Pendant la période estivale, où les cheveux sont beaucoup plus exposés que le reste de l'année, le chlore et le sel ont tendance à ternir et à faire dégorger la couleur. Il est essentiel de les protéger comme on le fait pour sa peau. En plus d'un chapeau, qui mettra à l'abri votre cuir chevelu, appliquez régulièrement masques et huiles. Primordial pour des mèches « sunkissed » mais sans les tons cuivrés. Si vous laissez poser le soin le soir, en chignon, puis toute la nuit, le film gras continuera d'isoler les cheveux du sel et du chlore le lendemain. De quoi éviter l'effet paille à la rentrée. ■

