Julien Kaibeck

NOTRE PEAU A BESOIN D'ÊTRE PROTÉGÉE...

Le soleil est indispensable pour notre santé (et notre moral !). Mais si nous exposons notre peau à ses rayons les plus forts, nous l'endommagerons à coup sûr.

Notre peau a soif de vitamine D après des mois d'abstinence. Les rayons du soleil vont lui faire le plus grand bien, pour autant que l'on soit bien préparé à l'exposition et que celle-ci reste modérée. Il est assez simple de bien préparer sa peau au soleil avec quelques soins naturels. En sachant que la base, c'est de bien s'hydrater et donc de boire beaucoup d'eau (comme d'habitude et encore un peu plus) et de mettre laitue, fenouil et concombre au menu !

1 ON EXFOLIE

La peau sera plus sereine face au soleil si elle a été préalablement « poncée », c'est-à-dire débarrassée de ses peaux mortes. Une peau bien exfoliée bronzera également de façon plus harmonieuse. L'idéal est de pratiquer un gommage complet du corps une à deux fois par semaine et dans les 15 derniers jours qui précèdent l'exposition. Sachons choisir les gommages les plus naturels, et surtout privilégier les émulsions au pH légèrement acide qui favorisent l'exfoliation naturelle. C'est le cas par exemple des gommages à base d'acides de fruits, d'écorces d'agrumes ou de sucre de canne.

Une recette à tester sous la douche : mélanger 100 g de sucre roux avec 100 g de fromage blanc et ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'argan ou d'olive. Massez longuement en mouvements circulaires avant de rincer à l'eau tiède. Si les notes sucrées ne vous plaisent pas, ajoutez simplement de la poudre d'amande en quantité suffisante dans une petite tasse d'huile d'argan : plus doux mais très efficace aussi. Hydratez toujours la peau après le gommage avec une huile hydratante type jojoba ou votre lait pour le corps préféré.

2 ON SE VITAMINE

Le rayonnement solaire peut être une agression pour la peau. Celle-ci a donc besoin de toutes ses ressources pour parer à l'attaque des UVA qui provoquent l'oxydation des cellules, et des UVB qui brûlent la peau. On peut judicieusement complémenter son alimentation avant le départ en vacances. Les vitamines à privilégier sont la vitamine C et E, de très bons antioxydants qui agissent en synergie. Et bien sûr le bêtacarotène (provitamine A dans l'huile de carotte, d'argousier) qui diminue le stress oxydatif et colore joliment la peau. Le cocktail santé pour les avoir toutes d'un coup ? Carottes, tomates, persil, épinards, brocolis, citron, oranges et abricots. Pas le temps ? On peut avoir recours à de bons compléments alimentaires à base d'huiles végétales (germe de blé, carotte, argousier, rose musquée...) qui apportent également à la peau des acides gras essentiels très importants pour son taux d'hydratation.

3 ON S'ENDUIT DES DÉSORMAIS CÉLÈBRES HUILES « BONNE MINE »

Deux semaines avant de faire la crêpe, concoctez-vous une huile hydratante pour le corps avec des huiles qui contiennent du bêtacarotène et de la vitamine A. Mélangez par exemple 30 ml d'huile de carotte à 10 ml d'huile de noyau d'abricot et autant d'huile d'argan. Parfumez le mélange avec deux gouttes d'huile essentielle d'orange douce. Ce type de préparation apporte à la peau plus d'éclat, un teint d'abricot et plus d'élasticité. Attention, l'effet légèrement autobronzant ne remplace pas du tout une crème solaire. Par contre, vous pourrez utiliser ce type d'huile comme après-soleil pour prolonger le bronzage.

Faut-il encore vous le dire? Les cosmétiques solaires certifiés BIO sont plus respectueux de l'environnement et de la santé bien qu'encore basés sur des réflecteurs solaires minéraux (dioxyde de titane).

NOTRE SÉLECTION

1.

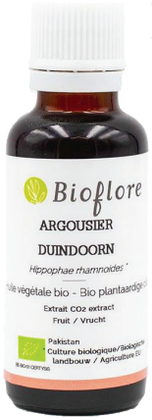
1. Macérat huileux de carotte bio, *De Saint Hilaire, 6,85 €, 50 ml.* Très pénétrant et non comédogène, il donne un teint hâlé très progressivement et discrètement et hydrate la peau.

2. Huile végétale de pulpe d'argousier bio, *30 ml, Bioflore, 16,50 €, 30 ml.* Dans le domaine cosmétique, l'huile de pulpe d'argousier fait partie des huiles de régénération les plus actives car elle possède un authentique pouvoir traitant.

ASTUCE

Vos pouvez aussi ajouter 3 gouttes d'huile d'argousier à chaque soin (dans votre lait hydratant pour le corps, par exemple) pour un effet autobronzant discret en 15 jours environ.

3. Gommage de Lumière, *Certifié naturel, Les Essentiels, 25,00 €, 50 ml.* Soin exfoliant visage surfin ultradoux. Hydrate, satine et illumine la peau du visage. Convient aux peaux les plus sensibles. Aussi avant le rasage ou l'épilation.



2.

3.

Retrouvez tous les conseils pratiques pour préserver votre peau dans *Ma Bible de la Slow Cosmétique* Éditions Leduc Pratique ou sur www.lessentieldejulien.com

Vous trouverez ces produits sur www.slow-cosmetique.com