

Au SOLEIL!

On nous le répète chaque année : le soleil n'est pas le meilleur ami de la peau et peut causer bien des maux (c'est lui, le premier facteur de rides). Faut-il pour autant éviter le soleil à tout prix? Surtout pas! On a bien besoin de vitamine D. Il faut juste préparer sa peau à l'exposition solaire, limiter celle-ci et se protéger intelligemment avec des produits respectueux de notre santé et de la planète, on ne le dira jamais assez.

À court terme, on nous rappelle que les rayons UVB provoquent des coups de soleil douloureux et peuvent brûler la peau de façon très grave parfois. À long terme, on sait aujourd'hui que les rayons UVA en particulier peuvent altérer la structure cutanée et la santé des cellules de la peau. On pense au tristement célèbre mélanome, le cancer de la peau. Enfin, l'exposition répétée aux rayons solaires favorise aussi bon nombre d'anomalies au niveau de la pigmentation.

Alors, pour profiter des bienfaits du soleil uniquement, quand on sait qu'on va s'exposer au soleil dans le mois qui suit, il peut être intéressant d'adapter un peu sa routine beauté habituelle. Je recommande en particulier les acides gras oméga-3, la provitamine A, et la vitamine C et E (de très bonnes antioxydantes qui agissent en synergie).

Les acides gras essentiels oméga-3

Il est prouvé que ces acides gras (pris par voie interne) améliorent la barrière cutanée, assouplissent la peau, et atténuent l'inflammation chronique au niveau de la peau. C'est tout bénéfique pour que la peau résiste mieux aux UV. On trouve de bons oméga-3 dans l'huile de lin, l'huile de cameline, l'huile de chanvre, et bien d'autres huiles qu'on consommera en assaisonnement ou sur un peu de pain en remplacement d'une autre graisse. La dose idéale, c'est 1 cuillère à café d'une de ces huiles par jour pendant 1 mois avant l'exposition.

La provitamine A, le « bêta-carotène »

Cette vitamine (apportée à la peau par des soins spécifiques) améliore la capacité de la peau à se défendre contre les radicaux libres. C'est un bon antioxydant. Or, les méfaits des UVA par exemple sont liés à une oxydation des cellules. On trouve une part intéressante de bêta-carotène dans des huiles végétales qu'on peut utiliser en guise d'huile de beauté chaque soir pendant 1 mois



Par Julien Kaibeck

avant l'exposition : macérat huileux de carotte, macérat huileux de calendula, huile de rose musquée, huile d'argousier... Mieux vaut les mélanger (car l'argousier, par exemple, ne s'utilise pas seul, et l'huile de rose musquée pure peut irriter).

Gomez

Le premier geste qui sauve la peau en été si elle est sèche, c'est d'exfolier. C'est difficile à comprendre, mais en libérant des couches superficielles au niveau de la couche cornée, un bon gommage libère des cellules plus jeunes et dont la teneur en eau est légèrement supérieure. Vous permettez aussi aux soins hydratants de mieux pénétrer.

Hydratez!

En buvant beaucoup d'eau, bien entendu, mais aussi en appliquant des soins spécifiques. Après le gommage, mais aussi chaque jour, il faut hydrater la peau du corps si elle est sèche en été. On applique pour cela une crème, une émulsion qui mêle de l'eau et du gras. C'est plus adapté qu'un baume ou qu'une huile, même si un produit 100 % lipidique hydrate aussi en limitant la perte en eau.

L'idéal est d'appliquer le produit hydratant nourrissant après la douche ou après le gommage, et plutôt le soir venu, pour une peau soyeuse au réveil.

Ma sélection

Le gommage corps framboise et menthe verte d'Amapola (24 €, 200 ml), un gel crémeux parfait pour l'exfoliation tout en douceur du corps, des mains, du cou et du décolleté.

Pour hydrater, **le lait soyeux corps amande et miel de Théophile Berthon** (22,50 €, 240 ml) convient bien en été, car il « régule » un peu la peau et la rend veloutée grâce à l'amidon de riz. Il hydrate et nourrit, comme beaucoup de laits qui contiennent une petite part de beurres végétaux et d'aloë vera.

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

BLO!

Les vertus
**DE LA VIGNE
ROUGE**

2 tasses de café
**PAR JOUR C'EST
BON POUR LE CŒUR**

**LA CHARGE
GLYCÉMIQUE**
Mieux que l'indice ?

TEMPO!

BELGE
& indépendant

Pesticides
**LA BELGIQUE,
CHAMPIONNE
TOUTES
CATÉGORIES !**

**L'AGRICULTURE BIO
EST-ELLE IMMOBILISÉE?
(les mesures prises sont faiblardes)**



00510