

santé

nutrition

bien-être

éco'logique

beauté

enfants

1 Gommage expert

« En gommant les cellules mortes de l'épiderme, le gommage favorise la montée de mélanine, ce pigment foncé qui donne cette si jolie couleur caramel à notre peau », assure Christine Bonhomme, directrice marketing chez Académie scientifique de beauté. Le bronzage sera donc plus rapide et lumineux.

2 Autobronzants bluffants

« Grâce à leur principe actif (le DHA), ils colorent superficiellement la peau et font apparaître en deux heures un joli hâle. « Pour le conserver, il est recommandé de refaire une application tous les trois jours », conseille Christine Bonhomme. À essayer également, les laits hydratants faiblement dosés en DHA : en teintant progressivement l'épiderme, ils vous permettent de mieux doser la couleur.

Vous en avez assez de votre peau couleur endive? Découvrez toutes les astuces pour arborer un teint pain d'épices vite fait, bien fait.

8 secrets de pro pour bronzer sans soleil

3 Recette de grand-mère

Faites une infusion avec 3 sachets de thé noir puis transvasez-la dans un flacon. Matin et soir, après le démaquillage, appliquez un coton imbibé de cette lotion sur votre visage. Les tanins colorent légèrement la peau.

4 Assiette orange

Carotte, abricot, melon et mangue sont riches en bêta-carotène : cette molécule qui leur donne leur couleur orangée active notre production de mélanine.

5 Gélules bonne mine

Bêta-carotène, huile de bourrache ou d'onagre, sélénium... Ces compléments augmentent la tolérance de la peau au soleil. À utiliser en cure de 2 mois. Attention : la complémentation en bêta-carotène – un antioxydant – est déconseillée aux fumeuses, même anciennes, car il accroîtrait le risque de cancer chez ces personnes.

6 Soleil en boîte

Les poudres bronzantes permettent d'afficher illico une mine ensoleillée : «Elles se posent avec un gros pinceau sur les zones saillantes que sont le front, les pommettes, le nez et le menton, là où tape le soleil», conseille notre spécialiste.

7 Coup de gel

Pour un hâle tout en transparence, misez sur les gels teintés. Ils s'appliquent sur le visage et le cou. Choisissez un tons beige si votre teint est pâle, abricoté s'il est mat.

8 Douche bronzante

Nue dans une cabine de douche, des pulvérisations d'autobronzants aspergent corps et visage. Le résultat, bluffant, dure une semaine. Comptez 10€ la séance visage, 20 à 30€ pour le corps.



ULTRA FINE

Elle hâle discrètement le visage et le décolleté. **Poudre libre de soleil, 12,90€ (boîtier de 30g), Bourjois.**



BIO

Ce gel teinté est riche en beurre de karité et en huile essentielle de jojoba. **Crème teintée, 26,90€ (tube de 40g), Phyt's.**



LUDIQUE

Cette mousse crépitante hydrate et colore l'épiderme en 2 heures. **Mousse Bronz'Express, 28,60€ (150ml), Académie scientifique de beauté.**



PROGRESSIF

Plus on l'applique, plus il hâle notre peau. **Lait hydratant ensoleillant, 5,90€ (200ml), Dove.**



PRATIQUES

Imprégnées d'autobronzant, ces lingettes déposent en un passage la juste dose de produit. **Lingettes Sublime Bronze, 2,78€ (les 2 unités), L'Oréal Paris.**



ACCÉLÉRATRICE

Une gélule par jour pour doper sa mélanine, sans bêta-carotène. **GliSodine Solaire, 22€ (30 gélules), Laboratoire Isocell.**