

1,50 € N°1503 HEBDOMADAIRE DU 15 AU 21 JUIN 2013
BEL: 1,60 € - CH: 3 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,20 € - ESP: 2 € - FIN: 2,80 € - GR: 2 € - ITA: 2 € - LUX: 1,60 € - PORT: COM: 2 € - DOM: AVION: 2,50 € - BATEAU: 3,60 € -
MAY: 5 € - MAROC: 39 DH - TUNISIE: 2,5 TND - ZONE CFA AVION: 2 900 XAF - ZONE CFA AVION: 800 XFP - BATEAU: 350 XFP

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Nouvelle formule
spécial été

+ DE RENDEZ-VOUS
+ DE LECTURE
+ DE SURPRISES

10 salades
superstars
+5 VINAIGRETTES
QUI CHANGENT TOUT

8 pages en plus

Mon cahier minceur des vacances

LES TRUCS ANTI-TENTATIONS, LES SCOOPS
DIET, LES ALIMENTS LIGHT...
+ DES ASTUCES POUR UNE LIGNE BIKINI

GRUPE MISA MEDIA

M 01188 - 1503 - F: 1,50 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
(Résultat One 2012 hors suppléments)

GÉNIAL!

DÉTENDEZ-VOUS AVEC
NOS 10 PAGES JEUX
+ UNE SEMAINE
À GAGNER EN SICILE

Beauté d'été

JE VEUX
UN MAKE-UP
QUI TIENT

Sexo
CONTRACEPTION
ÊTES-VOUS
VRAIMENT AU
POINT ?

Médico quiz

Calculez
votre tonus

Système D
NOS MEILLEURS BONS
PLANS POUR S'ÉCLATER
SANS SE RUINER

**Nouveau
rapido test**

QUELLE STRESSÉE DU
VOYAGE ÊTES-VOUS ?

Mode
L'effet graphique
des rayures pop





beauté

L'après-soleil, mode d'emploi

Chaque fois que l'on s'expose à ses rayons, l'étape soin est indispensable pour aider visage, corps et cheveux à récupérer. Voici notre menu de délicatesses nocturnes pour être sublime tout au long de l'été ! PAR ÉLODIE LIÉNARD

Un visage radieux

Rehaussez votre teint d'épice

Dès que le hâle tant attendu s'installe, on n'a qu'une envie, le garder le plus longtemps possible. Bien souvent, on bannit le gommage hebdomadaire, de peur de faire disparaître ces précieuses couleurs. Pourtant, il est indispensable pour débarrasser la peau de ses cellules mortes qui ternissent le hâle. Hydratez ensuite le visage avec des soins prolongateurs et trichez avec des fluides teintés qui vont accentuer ce teint de brugnion. A appliquer seuls, ou mélangés à votre soin de jour pour un effet plus subtil, avant l'application d'une jolie poudre de soleil légèrement irisée.

LE KIT «MOI-EN-MIEUX» Soleil en poudre. Poudre sculptante Ombre et lumière visage et décolleté, Terra Ora, Guerlain, 62 € (1). Capteur de lumière. Duo poudre teint soleil Sun Color, Masters Colors, 33 € (2). Délicatement teinté. Hyaluronic Summer, voile de mousse éclat soleil, By Terry, 48 € (3). Haut la couleur! Sun Beauty Glow gel visage effet soleil, Biguine Make-up, 11,90 € (4).

LE MATCH CRÈME OU HUILE?

L'été est LA saison des huiles! Argan, monoï, amande douce... Car elles nourrissent la peau en profondeur, forment une barrière protectrice qui limite l'évaporation de l'eau et laissent l'épiderme soyeux. C'est le produit idéal des peaux sèches! Mais si votre peau est déshydratée - c'est souvent le cas en été - c'est qu'elle manque avant tout d'eau, pas forcément de corps gras. Il faut alors lui en apporter grâce à une crème ou un gel gorgé d'actifs capteurs d'eau qui, comme des éponges cosmétiques, vont lui rendre rapidement toute sa souplesse.



Compensez l'effet des UV

Les dommages d'un coup de soleil, on connaît par cœur. Mais ce que l'on sait moins, c'est que, même maîtrisée, une exposition solaire agresse l'épiderme. Les scientifiques se sont notamment intéressés depuis peu aux UVA longs - moins forts que les UVB et UVA courts, mais plus pénétrants - qui agissent comme des « coups de soleil invisibles » et provoquent un vieillissement accéléré de la peau. Il est donc indispensable, après une journée passée au soleil, d'apporter à l'épiderme hydratation et réparation grâce à des soins gorgés d'eau, aux textures fluides et rafraichissantes. Préférez des produits aux actifs apaisants qui vont soulager les picotements liés à la morsure du soleil et du vent. Rangez ces soins au réfrigérateur pour optimiser leur effet fraîcheur. Et si votre peau n'est pas trop sensibilisée, n'hésitez pas à la pincer légèrement de manière à faire pénétrer profondément les actifs.

LE KIT BAIN D'HYDRATATION : Onde fraîche. Wrap d'eau, baume hydratation extrême, Qiriness, 61,90 € chez Marionnaud (1). Hâle longue durée. Crème apaisante Tan Maximizer, Lancaster, 32 € (2). Réparateur d'ADN. Sunific, Sérum soyeux après-soleil visage et décolleté, Lierac, 39 €. Booster de hâle. Prolongateur de bronzage visage et corps aux trois théés, Yon-Ka, 33 €.





Des rituels
voluptueux
à adopter
tout l'été!



Du baume au corps

Apaisez le feu

La peau tiraille, chauffe, est douloureuse au moindre contact... Ces sensations sont les symptômes d'une petite inflammation qu'il convient de soulager illico. Commencez par faire baisser la température cutanée en prenant une douche fraîche, si vous le supportez, puis appliquez un soin après-soleil à la texture gel « effet glaçon » sur l'ensemble du corps. Attention, certaines peaux sensibilisées par le soleil ne supportent pas les actifs coup de frais comme le menthol ou le camphre. Dans ce cas, choisissez un produit apaisant à base d'aloë vera pour soulager l'échauffement.

LE KIT «ANTI-FEU» Gourmandise. Soin sorbet hydratant 24 h, Garnier Ambre Solaire, 7,30 € (1). Sublime Sun après-soleil, L'Oréal Paris, 8,40 € (2). Glaçon. Lait givré, Polaar Sun, 24,90 €.



2



3

Jouez les prolongations

Le bronzage est une réaction d'adaptation aux UV, qui activent la production de mélanine, le pigment brun de la peau. En parallèle, les cellules cutanées se multiplient, faisant barrière aux rayons. Il faut donc à tout prix éviter d'agresser la peau aux premières expositions, au risque de perturber cette belle mécanique. Le premier gage d'un hâle durable est donc de s'exposer progressivement. Ensuite, on entretient cette teinte caramel en utilisant un lait prolongateur de bronzage, avec un actif auto-bronzant ou stimulateur de mélanine. L'astuce: ajouter de l'huile pailletée à son produit!

LE KIT HÂLE LONGUE DURÉE Pour les peaux claires. Lait corps nourrissant effet soleil, Mixa intensif peaux sèches, 6,20 € (3). Peau réparée. Réparateur sublimateur, Généfique après-soleil, Lancôme, 33 €. Ecolo. Après-soleil sublimateur de bronzage corps, Bio Beauté by Nuxe, 16,70 €.

Astuces anti-peau de croco

Pour éviter de peler, une fois rentrée de vacances, continuez à vous hydrater avec un soin après-soleil, et n'oubliez pas le gommage hebdomadaire qui va débarrasser l'épiderme des cellules mortes et rendre le bronzage plus éclatant. Mais le vrai secret pour ne pas peler, c'est d'éviter à tout prix les coups de soleil!

Merci à François Cottard, directeur international des laboratoires solaires du groupe L'Oréal, et Romain Desfresnes, directeur marketing international chez Lancaster.

APRÈS-SOLEIL OU LAIT HYDRATANT HABITUEL?

La chaleur et les rayons UV agressent la peau en la déshydratant. On pourrait croire que, contre cela, un lait hydratant classique est suffisant. Pourtant, le soleil est responsable de bien d'autres dommages rendant l'utilisation d'un après-soleil indispensable. Rougeurs, échauffements, production de radicaux libres, inflammations conduisant à une accélération du vieillissement... les soins spécifiques, en plus d'être des petits surdoués de l'hydratation, contiennent également des actifs apaisants (allantoïne, aloë vera, vitamine B5...) et des antioxydants qui luttent contre le vieillissement. Conclusion: on investit!



Des cheveux au top

Allégez tout!

En été, on aime les produits qui rafraîchissent le cuir chevelu et donnent de l'air aux cheveux, saturés de filtres solaires, sel, sable, chlore et autres minuscules impuretés dont il faut absolument le débarrasser. Choisissez un shampooing spécifique dont la base lavante est suffisamment douce pour pouvoir être utilisée quotidiennement, et qui contient des actifs purifiants. Faites un seul shampooing en émulsionnant et en rinçant bien. Si vous avez utilisé une huile solaire protectrice, deux shampooings peuvent être nécessaires.

LE KIT OXYGÉNANT Nature Shampooing après solaire, Naturado, Comptoir Provençal des Argiles, 7,20 € (1). Pour cheveux colorés. Bain après-soleil, Kérastase, 17 € (2). Fraîcheur bretonne. Shampooing douche Ecume d'Ouessant, Nividiskin, 12,35 € (3).

Réparez la fibre en profondeur

Soleil et cheveux ne font pas bon ménage! Les UVA pénètrent la tige capillaire en profondeur abîmant ainsi ses principaux constituants (kératine, pigments), tandis que les UVB ont une action délétère en surface, rendant le cheveu sec, fragile et moins brillant. L'étape soin est donc indispensable! Le bon duo? Appliquer un soin réparateur, à laisser poser 10 minutes, puis, après le rinçage, ajouter un peu d'huile qui va se charger de nourrir les longueurs.

LE KIT «HAUTE RÉPARATION» Légère. Crème régénérante fibro-préparatrice, Solar Sublime, L'Oréal Professionnel, 18 € (1). 100% bio. Huile de noix du Brésil, Aroma-Zone, 6,90 €, en vente sur www.aroma-zone.com (2). Nutrition intense. Masque capillaire régénérant à l'avoine bio, Weleda, 9,50 € (3).



1



2



3

RICHARD REICE