

+  
D'INFOS  
SUR  
SHAPE.FR

2€  
+80

MON COACH FORME & BEAUTÉ

 *5 minutes*  
*pour des*  
**CUISSES**  
**FERMES**

**MO-TI-VÉE!**  
**LES NOUVEAUTÉS**  
**FITNESS DE**  
**LA RENTRÉE**  
*+ Quelle salle me*  
*convient le mieux?*

**CET ÉTÉ**  
**on se mouille!**

**AQUACOMBAT, AQUABEATS... PLONGEZ!**

**Même pas mal!**  
**REMÈDES HOME**  
**MADE POUR BOBOS**  
**DE SPORTIVES**

**Laurie Cholewa**

Animatrice TV

« **JE ME MOTIVE**  
**POUR ALLER TOUJOURS**  
**PLUS LOIN** »

**Belle à l'eau**  
MON MAKE UP  
WATERPROOF

*T'as le look*  
BASKETS, LEGGINGS  
ET BRASSIÈRES  
**LE TOP DE**  
**LA RÉDAC**

UN MAGAZINE DU GROUPE 1633

L 15101 - 20 - F: 2,80 € - RD



SHAPE N° 20 - ÉTÉ 2014 - 2,80 EUR  
BOUTIQUE.PARVILLIARD.COM | 01 53 04 00 00



JE ME FAIS BELLE | PROLONGATIONS

# Belle et bien dans sa peau APRÈS L'ÉTÉ

Que vous ayez grimpé des monts escarpés ou paradé sur les plages, vous êtes hâlée, dorée, bronzée et vous voulez le rester. Soins nourrissants, huiles pailletées et masques hydratants, voici les clés pour une rentrée sublimée.

Daphné Segretain



## J'aborde la rentrée avec enthousiasme...

... SURTOUT SI JE GARDE MON HÂLE

Les enfants ont repris le chemin de l'école et les parents celui du bureau, mais nous sommes encore boostés par l'été. Pareil pour notre peau. Encore un peu caliente et du bronzage de l'été, elle se durcit, se dessèche et commence à peler au fil des jours. « En rentrant de vacances, il faut commencer par exfolier les cellules mortes, les couches cornées qui rendent la peau sèche et sa texture rugueuse, nous indique Amandine, une praticienne avisée du Nuxe Spa Institut. Avec les grains, le gommage draine, puis active la circulation sanguine et le sang apporte oxygène et nutriments à la peau. »

L'ANTIOXYDANT  
se trouve dans les  
vitamines E et C



## MON VANITY

### DU SOLEIL EN CAPSULE

Riches en bêta-carotène et en vitamines, ces capsules renforcent les défenses naturelles de la peau, favorisent l'apparition du bronzage et le prolongent.

Pro Soleil, Guinot, 29,50 € (30 capsules). [www.guinot.com](http://www.guinot.com)

### SOIN ÉCLAT

Le gommage aux 4F (fleurs, feuilles, fruits et fibres), c'est l'équation de la rentrée. Il concentre bienfaits aromatiques et action gommante.

Soin révélateur d'éclat immédiat, Nuxe Spa, 80 € (45 min) [Fr.nuxe.com](http://Fr.nuxe.com)



### HUILE SUBLIME

Cette huile légèrement gélifiée et enrichie en extrait de carotte, bisabolol, vitamine E et acides gras essentiels pose un voile nacré sur la peau.

Huile Lumineuse pour le Corps, Annemarie Börlind, 31,90 € (100 ml). [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)



### TRIPLE ACTION

Ce shampooing nourrit, illumine les cheveux et corrige leur texture, qu'ils soient colorés, secs, fins ou frisés.

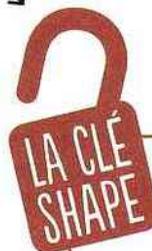
Shampooing BB Cream, Jean-Claude Biguine, 12 € (250 ml). [www.biguine.com](http://www.biguine.com)



## La question ?

BÉRANGÈRE  
32 ANS, PEAU BRUNE

« Méditerranéenne, j'ai la peau mate. J'aime m'exposer au soleil et revenir toute bronzée pour bien démarrer l'année. En général, je prépare ma peau avec des capsules solaires et je prolonge la cure à mon retour. J'adorerais avoir une recette miracle pour garder un teint naturellement bronzé toute l'année. Des capsules seraient l'idéal, car je n'aime ni les autobronzants ni les UV. Ma grande peur est que ma peau vieillisse mal à cause du soleil. C'est ma hantise. »

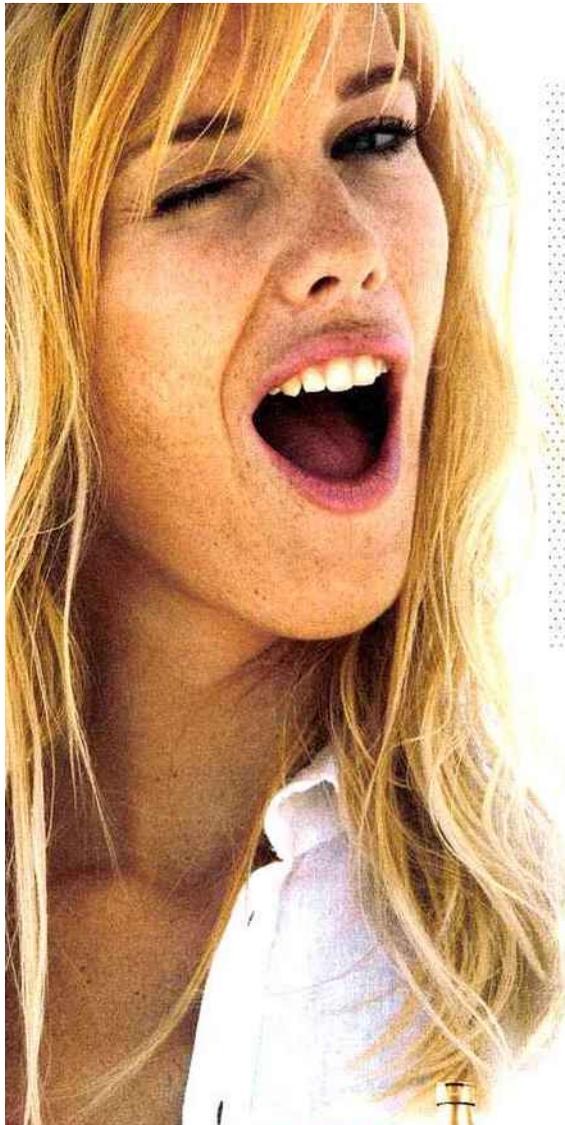


Pour éviter le vieillissement de la peau, il faut prolonger les acquis de l'intérieur et surtout faire peau neuve. Activer la circulation sanguine, c'est déjà relancer la régénération cellulaire, point de départ obligatoire de l'objectif « rentrée toute bronzée ».

## LE + SHAPE

Ajoutez une toute petite quantité de Mica Or Aroma Zone dans une huile végétale ou un lait de corps et hop ! Vous obtenez un soin scintillant ! 2,90 € (10g). [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)





## En rentrant des vacances...

Les valises sont à peine rangées, on se sent encore reposée, notre corps est sculpté grâce aux exercices de l'été et on a bien envie de rester dans cet état de grâce le plus longtemps possible. Qu'on soit brune aux sourcils foncés, rousse à taches de rousseur ou blonde au teint de porcelaine, nous ne rentrons pas de vacances avec le même hâle. « Chacun a sa propre pigmentation et donc pas le même niveau de défense par rapport à l'exposition solaire, explique Josée Bardin, dermatologue à La Roche-Posay. Les peaux mates synthétisent des mélanines plus performantes et plus protectrices pour contrer le rayonnement solaire. Pour les peaux claires, le début des vacances se solde par des coups de soleil, avant l'acquisition - difficile - d'un léger hâle. Ce phénomène est naturel et rien ne permet de le modifier. »

La question ?

ANNABELLE  
22 ANS, PEAU CLAIRE

« J'ai la peau très pâle, presque blanche. Je fais très attention et je ne m'expose au soleil qu'une ou deux heures par jour. À la fin de l'été, j'arrive quand même à avoir un teint hâlé qui me comble de joie. Comment faire pour l'entretenir ? »



Que nous ayons la peau claire ou plus foncée, nous ne sommes pas égales devant le bronzage. Mais tâchons de garder dans notre jolie peau teintée, souvenir de nos vacances. La solution : des travaux de rénovation en profondeur pour notre épiderme abîmé.

## MON VANITY



### APAISANT

Ce lait formulé à base d'Enteromorpha compressa, une algue verte efficace pour apaiser les épidermes délicats, rehydrate la peau. Ingénieux, cet après-soleil aide aussi à booster le bronzage grâce à sa teneur en gluconate de cuivre qui active la mélanine.

Lait de Soins Réparateur Guinot, 18 € (150 ml), [www.guinot.com](http://www.guinot.com)



### QUATUOR CROQUANT

Quatre étapes et un remède miracle pour renouer les cheveux très abîmés. Shampoing, soin baume et sérum, toute une ligne enrichie au complexe lipidum, avec, à la clé, une reconstruction instantanée de la fibre capillaire. Gamme Absolut Repair Lipidium Shampoing, 11,30 € (250 ml), soin, 22,50 € (6 x 12 ml), baume, 22,50 € (200 ml), sérum, 18 € (30 ml), L'Oréal Professionnel [L'Oréal Professionnel](http://Lorealprofessionnel.fr)

### LEVIÉS VÉLOCES

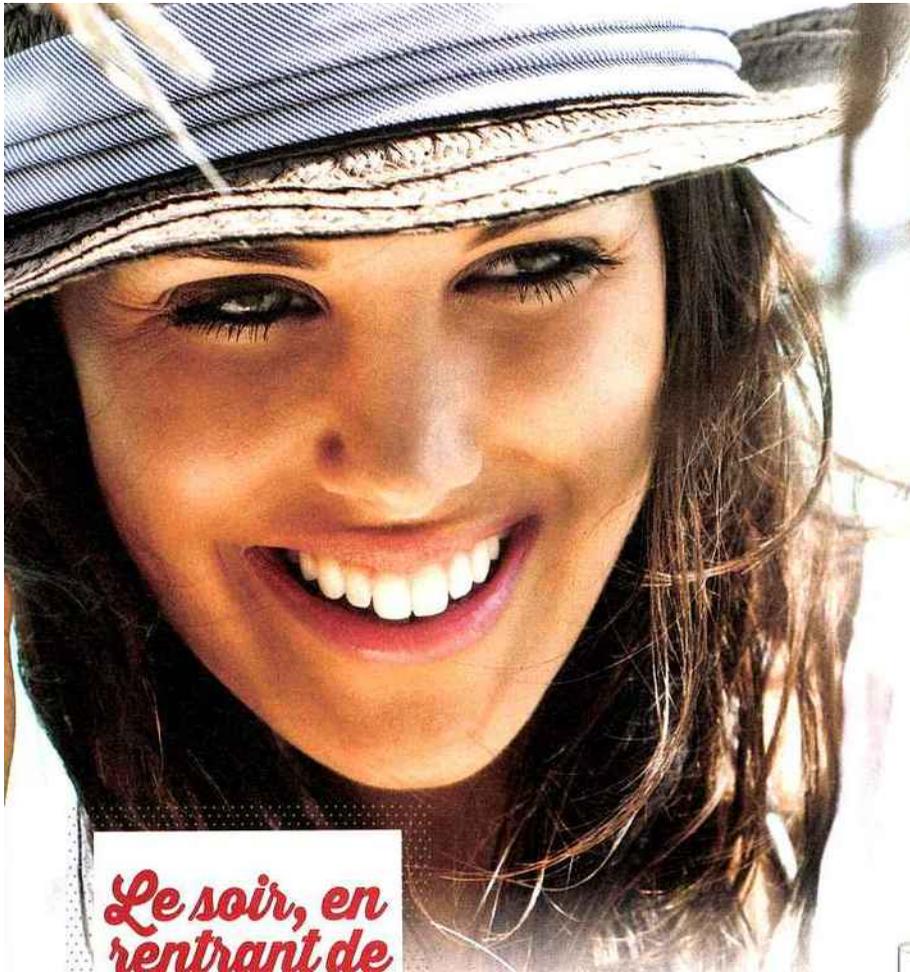
Que ce soit après la mer ou la montagne, nos lèvres s'assèchent et gercent. On apprécie l'action hydratante du baume de sucre et le pouvoir apaisant du jojoba, mais aussi des extraits anti-irritants. Baume à lèvres, Balme, 4,95 €, [www.comestibilip.com](http://www.comestibilip.com)



### TOUT D'ÉCLAT

Rémédiateur d'éclat à base de tourmaline d'indonésie et d'essu flozate de calédoine, il vous donne un teint de pêche. Avec son effet anti-irritant, il met en valeur les peaux bronzées. Soins Éclat Précieux à la Tourmaline, Pure Altitude, 46 € (50 ml), [www.pure-altitude.com](http://www.pure-altitude.com)





## Le soir, en rentrant de la plage ...

Avaler une tranche de pastèque, puis boire d'un trait une bouteille d'eau, voilà ce dont on rêve après une journée de plage. Idem pour la peau qui brunit, certes, mais se déshydrate. Et pour les cheveux, qui subissent de plein fouet les agressions extérieures. Exposé à l'eau, au soleil, au sel et au chlore, leur film hydrolipidique est agressé, les cuticules sont attaquées et les rayons UV pénètrent au cœur de la fibre capillaire et l'endommagent. « Si le soleil est bon pour le moral, ses effets sur la peau peuvent être nocifs. Rappelez-vous que le bronzage n'est qu'une réponse de la peau au stress provoqué par le rayonnement ultraviolet, comme un moyen de défense », explique un dermatologue de l'institut Alfred-Fournier à Lyon.

*La question ?*  
CAROLINE,  
30 ANS, PEAU HÂLÉE  
« L'été ma peau dore et mes cheveux éclaircissent. C'est joli, mais j'ai quand même l'impression de les avoir abîmés. Comment faire pour entretenir ma peau tout en gardant mon joli teint et ma bonne humeur ? »



Le soleil, c'est bien, mais avec modération. Pour rester bronzée et éviter de peler comme un oignon, une seule solution : l'hydratation. Comment ? On adopte une crème enrichie en antioxydant pour le visage et on se tartine de lait nourrissant pour le corps, matin et soir.



## MON VANITY

### APRÈS-SOLEIL NATUREL

Voilà un soin calmant et puissant pour les coups de soleil à base de millepertuis, cette plante aux petites fleurs jaunes. Il s'utilise pur ou mélangé avec des huiles essentielles pour composer une huile après-soleil. Macérât Huileux de Millepertuis, Aroma-Zone, 9,90 € (100 ml). [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



### RÉPARATEUR

Retaper ses cheveux depuis la fibre capillaire, c'est ce que propose ce soin sans rinçage aux effets antioxydants et anti-photo-dégradation. Le plus : il s'adapte à tous les types de cheveux. CC Crème, Kérastase, 24 € (150 ml). [www.kerastase.fr](http://www.kerastase.fr)



### PRÉPARATRICE ET RÉPARATRICE

Roucou, buriti, macadamia, grenade et banane jaune composent cette huile naturelle, qui apaise et répare la peau. Elle peut aussi être utilisée sur les cheveux. Huile Précieuse Radiance, Kadalys, 29 € (50 ml). [www.kadalys.com](http://www.kadalys.com)

### MASQUE ANTIROUGEURS

Ce masque hydratant vous aide venir à bout des rougeurs disgracieuses et permet d'apaiser les peaux sensibles. Son secret pour assouplir votre peau : de l'aloë vera aux propriétés apaisantes et anti-inflammatoires combiné à l'huile de noyaux d'abricot. Masque Apaisant Visage Aloe Vera, Préparation Parashop, 9,95 € (75ml). [www.parashop.com](http://www.parashop.com)

