



beauté ► INSPIRATION

VENT DE fraîcheur SUR MES SOINS

LES GELS DOUCHES VIVIFIANTS

Se laver ne sert pas qu'à éliminer le sel, le sable et la transpiration. Elle permet aussi d'émerger en beauté des nuits de canicule pour tonifier l'épiderme et s'éclaircir les idées. Pour un réveil stimulant, misez sur un parfum vert et frais, qui revigore et laisse un sillage aromatique: gingembre, verveine ou basilic. Et pour réhydrater les peaux chauffées par les UV, optez pour une texture huile réconfortante, parfumée aux agrumes ou enrichie en minéraux, afin de régénérer et calmer les irritations.

C'EST POUR MOI SI... Le soir, la fatigue vous gagne, et le matin, vous avez du mal à vous réveiller. Alternez jets d'eau chaude et froide pour aider à se relaxer le soir, et le matin, à stimuler l'organisme.

L'ASTUCE EN PLUS. Préférez toujours une douche tiède à une eau froide, car la sensation de fraîcheur sera plus importante et durable. Limitez-vous à 15 minutes maximum pour ne pas décaper le film hydrolipidique de la peau... et protéger aussi la planète.

Quand les températures grimpent, faites rimer forte chaleur avec légèreté. Textures aqueuses, actifs à effet glaçon, hydratation, toutes nos astuces pour un été divinement frappé!

PAR AURÉLIA HERMANGE



Ma trousse

1. Givré. Savon liquide de Marseille Sorbet Citron, Baija, 15,90 €
2. Marin. Gel Douche Océavie, Daniel Jouvance, 7,50 €
3. Végétale. Crème douche Sensitive à l'aloé vera, Persavon, 2,40 €
4. Pétilillante. Douche huile Verveine Agrumes, Jeanne en Provence, 4,30 €

LES DÉODORANTS ÉNERGISANTS

Par fortes chaleurs, le corps peut produire jusqu'à 3 litres de sueur par jour, permettant ainsi de réguler la température interne. Les glandes sudoripares fabriquent des sécrétions composées d'eau et de sels minéraux, qui s'évaporent au contact de l'air et rafraîchissent l'épiderme en continu. L'été, n'hésitez pas à troquer votre déo classique contre une version antiperspirante qui diminue l'écoulement de la sueur. Adeptes du naturel? Sachez que les déos bio protègent moins activement des transpirations abondantes.

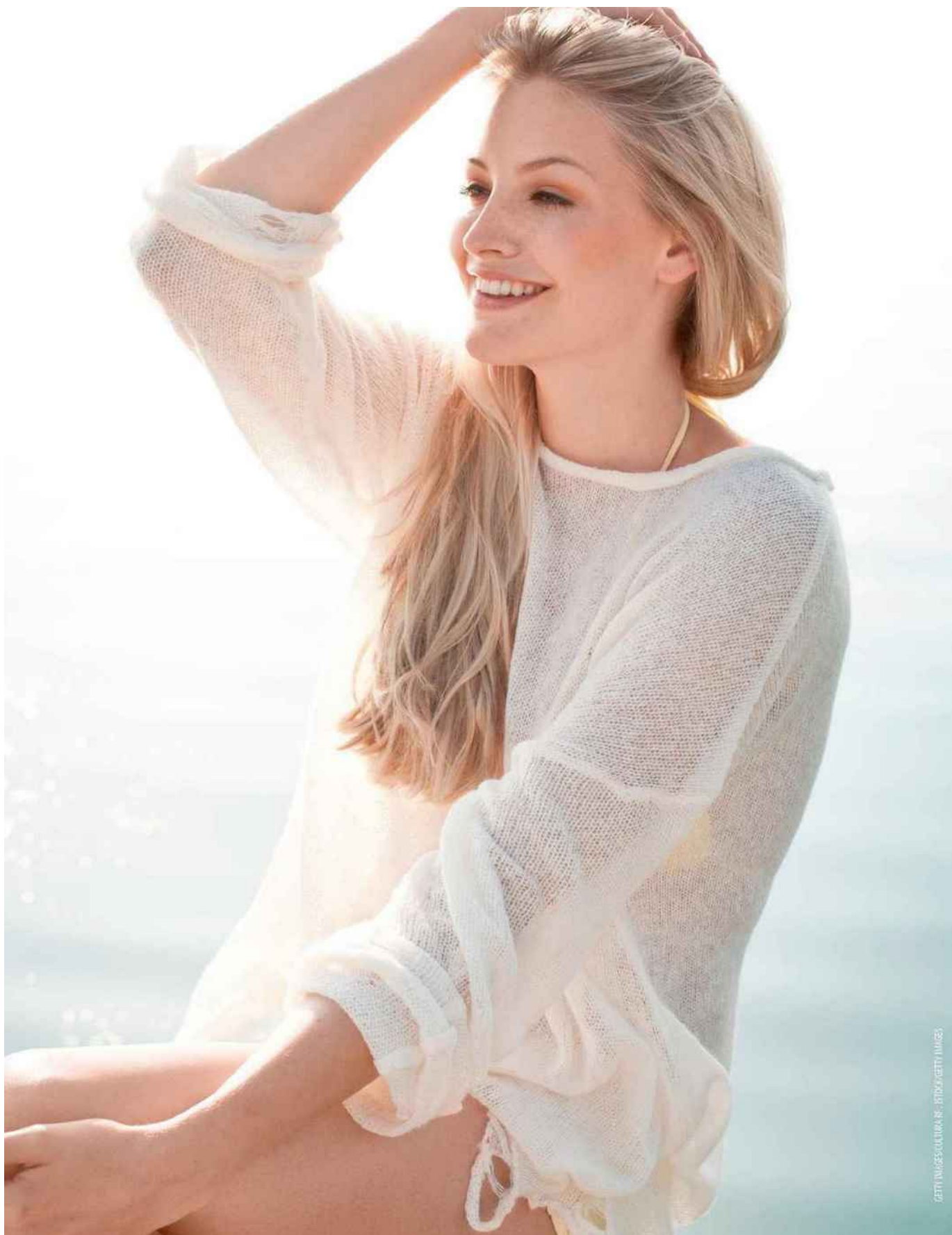
C'EST POUR MOI SI... Vous ne faites jamais l'impasse sur le déo. Misez alors sur la pierre d'alun, un minéral réputé depuis l'Antiquité pour sa capacité à réduire la transpiration.

LE GESTE EN PLUS. Attendez que votre peau soit parfaitement sèche pour appliquer votre déodorant et tamponnez préalablement vos aisselles avec une serviette. Sur un épiderme encore humide, vous risquez en effet d'encourager le renouvellement des bactéries et l'apparition d'odeurs indésirables.



Ma trousse

1. Antibactérien. Déo aux huiles essentielles, Floramer, 10,90 €
2. Naturel. Déo Agrumes, Naturel Moi, 3,57 €
3. Peaux sensibles. Déo spray mini micro-talc fraîcheur d'aloé, Cadum, 2,40 €
4. Ecolo. Déo Doux Pierre d'Alun, Dermophil, 5,25 €



GETTY IMAGES/COURTNEY R. STRAIN/GETTY IMAGES



Ma trousse

1. Effet glaçon. Spray Frigimince, Thalgo, 37 €.
2. Drainant. Spray Fraicheur Jambes légères, LPG, 29 €.
3. Mentholé. Gel Jambes légères Islandis, Biogenie, 19,25 € sur Biogenie.com.
4. Tonifiant. Emul'Gel Jambes légères bio, Aroma-Zone, 9,50 €.

LES SOINS JAMBES LÉGÈRES

Lorsque les températures augmentent, les jambes s'alourdissent, que l'on soit au bureau, dans la rue ou sur la plage. Elles gonflent, deviennent douloureuses, et on hésite alors à les exposer. Pour leur apporter du confort, des mollets aux chevilles, les soins qui leur sont dédiés contiennent des agents rafraîchissants (menthol ou camphre) et des extraits de plantes décongestionnantes (ruscus, arnica, millepertuis...). Drainants et tonifiants, ils améliorent la circulation, apportent un soulagement immédiat, mais durable, en favorisant la micro-circulation superficielle et en renforçant les parois veineuses pour atténuer les sensations de jambes lourdes.

C'EST POUR MOI SI... Le test de la chaussette se révèle positif! A la fin de la journée, jetez un œil à vos chevilles: si une marque apparaît au niveau du haut de vos chaussettes, vous faites probablement un peu de rétention d'eau. Voire de l'insuffisance veineuse en cas de stries profondes, car elles trahissent l'apparition d'un œdème.

L'ASTUCE EN PLUS. Appliqués dans les règles de l'art, ces soins sont encore plus efficaces. Pour les optimiser, asseyez-vous, jambes surélevées sur le rebord d'une chaise et commencez par masser la voûte plantaire en exerçant des pressions glissées avec les pouces. Réalisez ensuite des petits mouvements circulaires autour de la malléole, des chevilles et remontez le long du mollet, jusqu'au genou. Recommencez trois fois, toujours du bas vers le haut.



L'effet glaçon après le soleil

Pour optimiser l'effet de votre soin après-soleil, misez sur une texture gel légère, et pourquoi pas à effet « glaçon », 100% énergisante! Les cristaux de menthol intégrés dans la formule envoient au cerveau un stimulus sensoriel, capable de l'amener à diffuser une sensation de fraîcheur dans tout le corps. Un double effet malin! Lait hydratant rafraîchissant après-soleil, Etat Pur, 20 €.





LES EAUX ET GELÉES DÉSALTÉRANTES

Mettez votre visage sous perfusion grâce à ces soins gorgés d'actifs hydratants, parfois enrichis de filtres UV, mais toujours formulés sans alcool. Ces alliés de l'été sont riches en glycérine ou en acide hyaluronique, et capables de fixer l'eau durablement dans les tissus pour

hydrater et repulper la peau en profondeur. Avec leurs textures aqueuses et gélifiées, ils permettent d'offrir un léger splash de fraîcheur à tout moment.

C'EST POUR MOI SI... Votre peau a tendance à devenir inconfortable ou à rougir. Vous avez alors intérêt à glisser un de ces soins dans votre sac. Si certains s'appliquent le matin avant votre rituel de jour, d'autres, conditionnés en vaporisateurs, se pulvérisent même sur le maquillage, pour assurer un sillage frais et une dose de soin à la demande.

LE GESTE EN PLUS. Placée au réfrigérateur, une eau de soin ou thermale se mue en brume givrée décongestionnante et apaisante. Un voile de fraîcheur à vaporiser des chevilles jusqu'au cou pour un bien-être immédiat.



Ma trousse

1. Rafraîchissante. Brume hydratante Hydralist, Diadermine, 19,40 €.
2. Embruns. Eau énergisante, Isomarine, 34,90 €.
3. Désaltérante. Infusion repulpante Hydra 24+ Essence, Payot, 26 €.
4. Eclatant. Gel ultra désaltérant Aqua Réotier, L'Occitane, 28 €.

3 questions à...



KATE D'ARGENT,
RESPONSABLE
MARKETING DE
DANIEL JOUVANCE

Quels sont les actifs à privilégier dans nos soins pour un maximum de fraîcheur ? Le plus réputé reste le menthol, car il apporte un effet glacé immédiat qui peut se prolonger dans le temps. Le camphre et l'eucalyptus présentent aussi une action vivifiante, très agréable quand les températures montent. Au-delà des actifs, l'effet frais dans ce type de soins est engendré par certaines textures (gelées, granités...) ou certains parfums (l'huile essentielle de menthe par exemple).

Comment agissent-ils sur le corps ? Le menthol contient des molécules capables de stimuler les récepteurs chimiques de la peau qui réagissent au froid. Résultat, une sensation de fraîcheur et un effet décongestionnant qui soulage instantanément. L'alcool ajouté à certaines formules peut aussi procurer un effet rafraîchissant lorsqu'il s'évapore juste après l'application.

Comment optimiser son soin ? Pour maximiser l'effet frais, optez pour une formule légère, rapidement absorbée, plutôt qu'une texture à masser. Et placer le produit au réfrigérateur reste une merveilleuse astuce pour une sensation de fraîcheur décuplée.

La recette maison

Une eau de soin rafraîchissante

Mélange

dans un bol 100 ml d'hydrolat de cassis bio, 40 ml d'hydrolat de menthe poivrée bio, 100 ml d'eau minérale et 8 ml de glycérine végétale. Transférez dans un vaporisateur et gardez au frais.

Longue durée

Cette recette hydratante et rafraîchissante, au parfum relaxant, se conserve 3 mois maximum.

