

ELLE

Été!

VACANCES
ET SI ON FICHAIT
LA PAIX À
NOSENFANTS?

SOINS, BAUMES,
MAKE-UP
LA TROUSSE
BEAUTÉ IDÉALE

DU PARÉO
À L'APÉRO
LE GUIDE COOL
DE VOTRE ÉTÉ.

EXCLUSIF
ÉLISABETH BORNE
L'ENTRETIEN

Alice Taglioni
NOTRE COVER GIRL

HEBDOMADAIRE 7 JUILLET 2022
FRANCE METROPOLITAINE : 2,60 € - AND : 4,20 € - D : 5,50 €
BEL : 3 € - ESP : 4,20 € - GR : 5,20 € - IT : 4,20 € - LUX : 3 €
PORT. CONT. : 4,20 € - DOM A : 7 € - DOM S : 5,50 €
TOM A : 2000 XPF - TOM S : 750 XPF - CAN : 6,99 CAD
CHF : 4,90 CHF - MAR : 45 MAD - TUN : 10 TND.

CMI FRANCE

L 14149 - 3994 S - F: 2,60 € - RD





SUMMER ROUTINE.

SOLEIL, BAINNADES, TORPEUR, CHALEUR... L'ÉTÉ, NOTRE ENVIRONNEMENT CHANGE ET NOS RÉFLEXES BEAUTÉ DOIVENT S'ADAPTER. MAIS COMMENT ? LES EXPERTS NOUS RÉPONDENT.

PAR VALENTINE PÉTRY

J'UTILISE UNE CRÈME DE JOUR AVEC UN SPF OU UNE CRÈME SOLAIRE ?

La deuxième option. « Il vaut mieux privilégier une crème solaire, qui est conçue selon un cahier des charges extrêmement strict pour pouvoir protéger spécifiquement la peau du soleil. Les crèmes de jour comportent en général des indices de protection beaucoup plus faibles, qui peuvent être suffisants pour un trajet jusqu'au travail, par exemple, mais pas pour une exposition prolongée, explique Marie Jourdan, dermatologue et associée au CLIPP à Paris. Les phototypes élevés doivent également se protéger, d'autant plus s'ils s'exposent de manière brutale, donc non

progressive. » Rappelons aussi que pour être correctement protégé, il faut mettre beaucoup de crème : deux cuillerées à café sur le visage (ou deux doigts), donc bien plus qu'une crème de jour, qui ne vous protégera pas suffisamment!

JE PEUX CONTINUER LE RÉTINOL ET LES ACIDES DE FRUITS ?

Si votre peau n'y est pas habituée, attendez l'automne pour commencer. Ces actifs affinent la peau et accélèrent le renouvellement cellulaire, donc ils la sensibilisent aux UV. « Au soleil, l'épiderme s'épaissit pour se protéger. Je conseille de laisser ce

J'AI DES IRRITATIONS ENTRE LES CUISSSES, JE FAIS QUOI ?

Les crèmes et sticks dédiés peuvent vous soulager. Bonne nouvelle, le dernier en date est enfin glam et naturel, avec une bonne dose d'humour et de body positivity (stick Cuissees Kiss Touche, Body Glory sur bodyglory.fr, 15 €). La formule crée à la surface de la peau une barrière physique qui l'isole du frottement, tout en l'hydratant (huile de carthame) et en absorbant la transpiration. Idéalement, on en applique une quantité généreuse sur peau propre et sèche, et on en remet au besoin. « Si les rougeurs sont déjà trop présentes, on peut appliquer des crèmes isolantes et cicatrisantes, comme Dermalibour d'A-Derma ou Aquaphor d'Eucerin, note la dermatologue. Si la peau est très irritée, utilisez une crème cicatrisante type Cicaplast. »

processus se faire naturellement lorsqu'on s'expose. Mais on peut aussi continuer à utiliser ces actifs uniquement le soir, en espaçant les applications et en étant vraiment rigoureux avec une protection solaire élevée dès le matin », conseille la dermatologue.

DOIS-JE ARRÊTER LE NIACINAMIDE ?

Non. Cette vitamine (B3), que l'on retrouve dans nombre de soins pour ses qualités variées (anti-inflammatoire, anti-tâches, imperfections...), n'est pas photosensibilisante.

DOIS-JE ME RUER SUR UN COMPLÈMENT ALIMENTAIRE « ESTIVAL » POUR LA PEAU ?

Si vous mangez selon la doxa nutritionniste, c'est-à-dire une haute dose de fruits et légumes bio, locaux et de saison, vous êtes déjà blindée d'antioxydants, nul besoin d'en ajouter. « Les compléments alimentaires peuvent être bénéfiques aux personnes aux peaux claires, parfois sujettes à la lucite, juge Marie Jourdan. Mais ils ne protègent absolument pas du soleil. »

J'APPREHENDE D'AVOIR DES TACHES, COMMENT LES ÉVITER ?

Il y en a plusieurs types : le mélasma ou masque de grossesse, un trouble pigmentaire chronique qui s'aggrave à la lumière du jour. « Une bonne protection anti-UV est nécessaire mais ne suffit pas. Pour s'en prémunir, il faut également rester à l'ombre avec un chapeau et des lunettes de soleil », indique Marie Jourdan.

La plupart des autres taches pigmentaires apparaissent sur le long terme. « C'est cumulatif : si vous avez une protection irréprochable cette année mais que vous étiez exposée par le passé, vous pouvez quand même en observer. Et elles réapparaissent après un traitement dermatologique », poursuit-elle. D'autres taches peuvent être causées par une inflammation, par exemple un bouton

d'acné ou une piqûre de moustique – les peaux riches en mélanine sont particulièrement concernées. Il faut donc absolument porter un SPF élevé, protéger les cicatrices, boutons et piqûres, et glisser en dessous un sérum à la vitamine C. Cet actif ne sensibilise pas la peau au soleil, contrairement aux idées reçues, et c'est la référence. Enfin, nettoyez votre peau consciencieusement. « Les études prouvent que c'est la conjonction de la pollution atmosphérique et des UV qui provoquent des taches. C'est donc très important d'ôter tous les polluants en fin de journée », conclut-elle.

SUR QUELS SOINS NE PAS FAIRE L'IMPASSE ?

« Mettez des antioxydants pour aider l'écosystème de la peau à se défendre, préconise l'experte. Choisissez soit un sérum [un mix d'huiles végétales si vous aimez, ndlr], ou une crème qui en contient, et ajoutez un soin solaire. »

JE METS MA CRÈME SOLAIRE AVANT OU APRÈS LE MAKE-UP ?

Théoriquement, il faudrait appliquer la crème solaire en dernière étape pour ne pas la faire bouger : l'essentiel est qu'elle forme une couche sans « trou » sur l'épiderme. « En pratique, ce n'est pas forcément agréable, nuance Marie Jourdan. Si vous voulez appliquer votre crème solaire puis mettre du maquillage ensuite, allez-y. » Le maquillage solaire peut être une option intéressante, mais il est souvent très pigmenté pour former un maillage serré sur la peau. Il faut également en mettre une couche parfaitement uniforme, alors qu'on a plutôt envie d'avoir la main légère avec ce genre de produit.

MÉDECINES ESTHÉTIQUES, STOP OU ENCORE ?

Le point sur les interventions qui requièrent une éviction solaire.

L'ÉPILATION LASER : la dernière génération de laser permet une utilisation sur peau bronzée. Mais pour les anciens, largement répandus, la peau ne doit pas être hâlée et il faut espacer les séances tous les 1 mois et demi à 2 mois. On peut faire la dernière 10 jours avant le départ et recommencer à la rentrée. « Si vous avez prévu de vous exposer de manière raisonnable, on peut programmer le second RDV quelques semaines après l'exposition, quand vous aurez pâli, explique Marie Jourdan. En revanche, si vous avez prévu de longues vacances, avec un bronzage qui va durer, mieux vaut attendre l'hiver pour commencer, pour ne pas rater un cycle de repousse. »

LES LASERS VISAGE : l'éviction solaire varie entre une semaine pour les non-abrasifs jusqu'à un mois pour les plus profonds.

LES PEELINGS : s'ils sont superficiels, on peut s'exposer 24 ou 48 heures après. Les peelings profonds requièrent trois semaines d'éviction solaire. On recommande de les faire dès le retour des vacances.

LE MICRONEEDLING ET LES INJECTIONS D'ACIDE BOTULIQUE OU D'ACIDE HYALURONIQUE : il n'y a pas de contre-indication. On ne s'expose pas si la peau est rouge ou en cas de bleus.

LES LED : aucun risque aussi bien au cabinet qu'à la maison. On privilégie cependant les lumières jaune rouge et infrarouge pour soutenir la réparation de la peau.

Merci à Arnaud Lambert, directeur médical au centre Aesthé, à Paris.