

ELLE

CORPS

ELLE

KILOS
LES VRAIS ENJEUX,
LES FAUSSES
INJONCTIONS

HISTOIRES
DE FESSES
QUE DISENT-ELLES
DE NOUS ?



**BIEN DANS
SON CORPS**
PSYCHO, SPORT, FOOD...
100 PAGES
POUR L'AIMER

ELLE HORS-SÉRIE #16

HORS-SÉRIE N° 16 / JUILLET-AOÛT 2019

FRANCE MÉTROPOLITAINE 6,90 € / BEL : 7,30 € / CAN : 12,99 \$ / CH : 12,90 CHF / DOM : 7,90 € / ESP : 8 € / IT : 8 € / LUX : 7,90 € / MAR : 75 MAD / Port. Cont : 8 €

M 07859 - 16H - F: 6,90 € - RD



UNE PEAU ZÉRO DÉFAUT

SOLEIL, CHALEUR ET EAU DE MER BOULEVERSENT SON ÉQUILIBRE. LES BOUTONS, LES RIDULES ET LES TACHES VIENNENT SOUVENT NOUS ENQUIQUINER. NOS CONSEILS POUR LES ÉVITER OU Y REMÉDIER.

PAR **CHANTAL SOUTARSON** ET **JEANNE DRÉAN**

À BAS LES TACHES

Le hâle a quelques fois des ratés. Gênant, ce bronzage façon camouflage...

Quel est le problème ? Les hyperpigmentations, quasi invisibles le reste de l'année, sont révélées par les UVA. Elles sont le lot de beaucoup de femmes enceintes (merci les hormones !), des peaux mates, noires, métissées et de celles qui ont trop pris le soleil. Elles peuvent aussi avoir des causes extérieures : huiles essentielles, parfums, certains cosmétiques ou pilules, ou encore boutons et irritations.

Comment s'en sortir ? À défaut de pouvoir les faire disparaître là tout de suite, on mise sur l'indice le plus élevé possible : minimum 20 pour les phototypes foncés, jamais en dessous de 50 pour les plus clairs. On peut aussi sortir la capeline pour une protection rapprochée.

Les produits SOS. Pour les citadines, Anthelios Pigmentation Crème Teintée SPF 50+ de La Roche-Posay, 16,30 €. L'anti-âge réflecteur de lumière, Sun Perfect Crème Eclat Rides et Taches SPF 50, Lancaster, 45 €. Contre le photovieillessement, Anti-Pigment Soins de Jour SPF 30, Eucerin, 26,50 €. 3-en-1, Soins Solaire Global Anti-Âge, Prévention Taches, Sunleya G.E. SPF 50+, Sisley, 194 €.

ZÉRO BOUTON

On vous avait vendu que le soleil assainissait la peau... On vous aurait menti ? Non, c'est seulement un peu plus compliqué que ça.

Quel est le problème ? Si l'aspect des peaux sujettes aux boutons s'améliore sous le soleil, certains produits solaires occlusifs, auxquels s'ajoutent transpiration et pollution, tendent à obstruer les pores. Autre cause moins évidente, mais que certains médecins observent : l'alimentation trop grasse. Excès de glaces, d'apéros, et c'est la poussée boutonneuse assurée.

Comment s'en sortir ? On freine sur les lipides (en prime, la balance vous dira merci). On allège aussi sa routine cosméto. Exit le layering (super-

position de soins), on le garde pour l'hiver. On étale sa protection solaire directement sur la peau nue et propre, avant même de mettre le nez dehors. Le soir, on troque les eaux micellaires pour des formules moussantes à rincer qui auront raison de tous les résidus (filtres solaires, poussières...). Une ou deux fois par semaine, on laisse poser un masque au charbon ou à l'argile, purifiant, ou on effectue un gommage pour éliminer les cellules mortes. En cas de peau acnéique : on continue son traitement, en appliquant le soin uniquement le soir et en le rinçant bien le matin pour éviter toute interaction avec le soleil.

Les produits SOS. L'anti-effet rebond, Soins Global Teinté Hyséac 3-Regul SPF 50+, Uriage, 15,40 €. Perfecteur, Soins Protecteur teinté Anti-Rides Fermeté, Institut Esthederm, 68,90 €. À l'argile blanche, Le Masque Froid Purifiant, Galénic, 35 €. Exfolie en douceur avec de l'aloë vera, Gommage Doux Visage à l'Aloe Vera Bio, La Rosée, 12,90 €.

EXIT LA BRILLANCE

On a parfois l'impression, surtout quand on a la peau mixte, de briller de partout. Le souci : ce n'est pas qu'une impression.

Quel est le problème ? Comme pour les boutons, c'est une conjonction de facteurs qui induisent la surproduction estivale de sébum : chaleur, UV, soins trop gras, alimentation trop riche...

Comment s'en sortir ? On dit ciao aux cacahuètes, chips-saucisson et beignets (ou alors une seule fois par semaine). Pour la protection solaire, on préfère des formules fluides et plutôt matifiantes.

Les produits SOS. De la silice nouvelle génération, pour une absorption express et un fini poudré, B-Protect 50+, Avène, 13,40 €. Pour se protéger aussi de la lumière bleue, Protection Solaire Matifiante Visage SPF 30, Ren, 34 €. Embellisseur de teint, BB Fluide Teinté SPF 50+, Daylong, 13,90 €. Base de maquillage au toucher sec, Fluide Invisible SPF 50+ Protect, A-Derma, 12 €.

TOUT DOUX LES RIDULES

Après dix jours au soleil, le miroir nous donne dix ans de plus. Pas de panique, tout peut redevenir comme avant.

Quel est le problème ? C'est juste une question d'hygrométrie interne. Sous l'action du soleil, la peau laisse échapper davantage d'eau, elle devient rugueuse et terne, et marque, surtout quand elle est fine. Les baignades dans l'eau salée ou chlorée n'arrangent rien.

Comment s'en sortir ? Un tiers de l'eau du corps est stocké dans le derme. Donc, cela peut paraître basique, mais il faut commencer par boire... de l'eau, en quantité suffisante (1,5 litre par jour). Fruits et légumes en apportent aussi. En fin de journée, on applique systématiquement une crème ou une huile riche en acides gras essentiels afin de colmater les brèches épidermiques et de freiner l'évaporation. ○ ○ ○

Les produits SOS. Aux enzymes d'ananas, Gel Crème Retexturant Hydra-Full Youthquake, Marc Jacobs Beauty, 49 €. Un cocktail d'huile de pépins de raisin et beurre de karité, Soins Jour Nivea Vital Confort SFP15, Nivea, 13,95 €. Un concentré de vitamine C pour lisser et protéger des radicaux libres, C E Ferulic, SkinCeuticals, 148 €.

STOP AUX POILS INCARNÉS

On n'en a pas plus l'été, c'est juste que la peau exposée au grand jour dévoile davantage ses petites faiblesses.

Quel est le problème ? On dégaine un peu trop souvent le rasoir, les bandes de cire, etc. Bref, on veut un corps glabre comme un mollet de cycliste, et ça, ça se paie...

Comment s'en sortir ? En utilisant aux endroits critiques des soins dosés à 10 % d'urée (pour une action à la fois hydratante et exfoliante). Résultat, une peau « désépaissie » et une repousse du poil plus verticale. À bannir : le « charcutage » sauvage qui laisse de vilaines marques. Mieux vaut accélérer la desquamation de la peau sous laquelle le poil est vrillé.

Les produits SOS. Une lotion exfoliante anti-poil incarné, Ingrow Go, Skin Doctors, 24 €. Des huiles essentielles de clou de girofle et de camomille pour prévenir, Gel Frais Post Épilatoire, Decléor, 19,99 €.

NO PEAU DE CROCO

La peau craquelée ne valorise pas le bronzage. Pourtant, les deux vont souvent de pair.

Quel est le problème ? Sous l'action du soleil, de la chaleur, de l'air sec et de l'eau, ce n'est pas seulement le visage, mais le corps tout entier qui laisse s'évaporer l'eau à travers l'épiderme fragilisé devenu une vraie passoire. L'effet abrasif du sable n'arrange rien.

Comment s'en sortir ? On s'essuie bien après chaque baignade et, à la fin de la journée, on se rince (à l'eau douce et en se savonnant bien) afin d'éliminer complètement filtres solaires, sable, eau de mer ou de piscine. La crème (ou l'huile après-soleil) est absolument indispensable. Gorgée d'actifs apaisants et réparateurs, elle va permettre à la peau de récupérer et de recréer son film hydrolipidique.

Les produits SOS. Une huile intense aux actifs de pin maritime, mimosa et bourrache, L'Onguent, Océopin, 45 €. Du Plancton de Vie pour apaiser et une texture rafraîchissante aux agrumes, Lait Corporel L'Original, Biotherm, 36,50 €. Des huiles précieuses pour réparer et sublimer, Huile Prodigueuse Florale, Nuxe, 24,90 €.

VADE RETRO MOSQUITO

Vous avez l'impression que ces bestioles se sont toutes ligüées pour faire de vos vacances un enfer, et vous n'avez pas tort.

Quel est le problème ? Si l'on ne peut pas dire qu'il existe des « peaux à moustiques », il faut bien avouer que certaines jouent de malchance.

Comment s'en sortir ? Si l'on séjourne dans une zone à risques, on privilégie les vêtements longs et couvrants – surtout en fin de journée, mais on repère rapidement le timing de ces insectes... Et on ne part jamais sans sa fiole de citronnelle et son spray répulsif. Si on se fait tout de même piquer, il faut éviter de se gratter jusqu'au sang et appliquer une crème apaisante. Bon à savoir : l'huile essentielle de camomille et l'aloë vera peuvent apporter un vrai soulagement.

Les produits SOS. Pour que ça roule tout seul, Roll'on Été à la Citronnelle, Ladrôme, 7 €. Multifonctions, Spray Huile Sèche Anti-Moustiques et Anti-Tiques Hydratant et Après-Soleil, Para'Kito, 14,90 €. Du tea tree pour soulager, Crème Apaisante Phytocalm, Panacea Pharma, 7,15 €.

HALTE AUX PIEDS CRAQUELÉS

Talons fendillés et ongles archi-secs : les pieds nus ne sont pas toujours au top de leur forme.

Quel est le problème ? Soumis aux mêmes agressions que les autres parties du corps, les pieds transpirent et se déshydratent à vitesse grand V quand il fait chaud.

Comment s'en sortir ? L'idéal : s'offrir une pédicure médicale avant les vacances. Le thérapeute retire la corne à la lame, un procédé moins agressif qu'il en a l'air, et qui ralentit sa reformation plutôt que de la stimuler comme le font la pierre ponce et la râpe. À défaut, on se paie un gommage doux hebdomadaire. Et tous les soirs, on masse ses pieds, pendant vingt secondes chacun, avec une crème nourrissante blindée en eau. On ne superpose pas les couches de vernis, pour éviter la déshydratation des ongles. On les sèche un à un après chaque baignade et on les nourrit avec un soin spécifique le soir.

Les produits SOS. Aux particules de pierre ponce, Gommage Pieds Lissant, Evoluderm, 4 €. Pour régénérer la peau fragilisée, Nouvelle Jeunesse Pieds, Mary Cohr, 25 €. Pour ramollir la couche cornée, Crème Hydratante Épidiane, Noreva, 14,90 €.

MOLLO LE SOLEIL

Oui, le coup de soleil arrive, même aux plus attentives, et aucune carnation n'est épargnée.

Quel est le problème ? On ne s'est pas assez protégée. Il faut dire que commencer ses vacances avec une protection SPF 15 quand on n'a pas vu la lumière de l'année, c'est limite suicidaire. Quant à appliquer son produit solaire une fois le matin et l'oublier le reste de la journée...

Comment s'en sortir ? S'il s'agit d'une simple rougeur, il faut apaiser l'échauffement à l'aide de cataplasmes et de compresses de crème réparatrice. Même traitement s'il y a une cloque, ce qui veut dire brûlure au second degré. Si nécessaire, on va chez le médecin. Dans tous les cas, on « n'explose » jamais la bulle ! Dessous, la peau à vif aurait énormément de mal à cicatriser à l'air libre. En attendant, on soulage. Et interdiction formelle de s'exposer avant cicatrisation totale.

Les produits SOS. Un beurre corporel revigorant aux notes de citron vert, After Sun Body Butter Lime Coolada, Hawaiian Tropic, 10,20 €. Contre la sécheresse, Spray Anti-Déshydratation Capital Soleil, Vichy, 16,20 €. Enrichie en antioxydants, Gelée Rafrâchissante Après Soleil, Clarins, 29,50 €. Des macro-algues et des huiles végétales pour réparer et assouplir, Lait Hydra-Apaisant Après-Soleil, Thalgo, 30 €. ■

Merci à la D^{re} Nina Roos, dermatologue (monsieubeaute.com), auteure d'« Une peau en pleine forme ! » (éd. Solar), à la D^{re} Naïma Midoun, dermatologue, et à la star des pédicures Bastien Gonzalez.

POUR ÉVITER
LA PEAU DE CROCO,
ON SE SÈCHE BIEN APRÈS
LA BAINNADE,
ET ON S'HYDRATE
COPIEUSEMENT LE SOIR
APRÈS LA DOUCHE.