

# Femme mag

Juillet 2023 || n°449

De belles vacances  
sans quitter l'île,  
C'EST POSSIBLE !

**Beauté**  
PROTÉGER  
SA PEAU  
DE L'HIVER  
AUSTRAL

**OPJ**  
**Saison 5**  
LES SECRETS  
DU TOURNAGE  
À LA RÉUNION

**Portrait**  
ALICE LEMOIGNE,  
LA VIE D'UNE  
CHAMPIONNE  
DE SURF

# Protéger et dorloter sa peau

*durant l'hiver austral*

L'hiver austral s'est bel et bien installé sur les côtes réunionnaises : l'occasion de revoir sa routine beauté afin de protéger sa peau des brises saisonnières.

PAR CORALIE TECHER



**R**ien de plus doux qu'un hiver à La Réunion... Le retour des baleines animant le large, la fraîcheur des hauts embrassant les plaines et dans les bas, on savoure de ne plus souffrir d'une chaleur étouffante. Bien qu'il ne soit pas aussi vif que celui des continents, notre hiver austral nous rappelle qu'il est temps de se poser, de s'octroyer des moments cocooning à la maison, de prendre

le temps de la réflexion avant le bouillonnement de la rentrée... C'est aussi le moment de s'offrir un regard face au miroir et de considérer sa peau, trop souvent oubliée.

## **Switcher les soins d'été avec les produits d'hiver**

Ce n'est plus un secret : en hiver, la routine beauté doit changer, même à La Réunion. On adapte les actifs aux problématiques de saison, on

privilegie des textures riches et veloutées pour combler la peau de douceur. On laisse de côté les brumes fraîches au profit de lotions apaisantes et de beurres onctueux qui vont satisfaire la peau asséchée par la baisse des températures. On change aussi pour la sensorialité : en hiver, la peau irritée peut moins supporter le parfum d'une crème que l'on adore pourtant porter pendant la période estivale.

## Règle d'or : respecter sa peau

On oublie les rituels à rallonge : la peau n'a pas besoin de cinquante couches de soins. Au contraire, pour une absorption idéale, on limite sa routine entre quatre et six produits, toujours adaptés à son type de peau. Comme le rappelle Anna, spécialiste en cosmétiques (@disruptive\_beauté) sur Instagram : la peau réagit comme une éponge. Lorsque cette dernière arrive à saturation, elle rejette le surplus et tous les produits appliqués deviennent inefficaces. Au vu de l'investissement que cela représente, ce serait bien dommage. Pour être certaine d'honorer sa peau comme il le faut, on se cantonne à : une lotion

apaisante pour tonifier la peau sans l'agresser, l'indispensable sérum, une crème réconfortante, un soin contour des yeux, une protection solaire SPF 50 la journée, un démaquillant soin et non agressif (lait, baume, huile, eau micellaire biphasée...) pour le soir. Enfin, pour raviver le glow on pense au massage facial pour booster la production naturelle de collagène et relancer la circulation sanguine. De nombreux tutos sont disponibles sur youtube pour vous guider.

## Matin et soir : un rituel différent ?

Si tout le monde s'accorde à adopter une routine beauté différente selon les saisons, rares sont celles et ceux

qui s'attardent à la changer matin et soir. Est-ce vraiment nécessaire ? Si l'on trouve l'équilibre parfait entre les soins utilisés, on peut se cantonner à une seule et même routine. Toutefois, certains types de peaux comme les peaux atopiques, grasses et mixtes nécessitent un soin différent la journée et la nuit. Pourquoi ? Leurs besoins ne sont pas les mêmes. Lorsque l'on dort, la peau se régénère, c'est donc le moment idéal pour appliquer des cosmétiques aux actifs puissants (acide hyaluronique, vitamine C, peptides, collagène, rétinol...) qui vont agir en profondeur et travailler toute la nuit pour révéler une peau presque parfaite au réveil.

## Notre sélection beauté pour l'hiver austral



La crème riche de Centifolia. Vendue en pharmacies, magasins bio et sur [www.centifoliabio.fr](http://www.centifoliabio.fr)



Le Démaquillant soin bi-Phasé Bio de Physiodermie. Vendue sur [www.physiodermie.com](http://www.physiodermie.com)



Écran solaire visage IPS 50 haute protection de Elizabeth Arden. Vendue sur [www.elizabetharden.fr](http://www.elizabetharden.fr)



La potion beauté de Boome. Vendue sur [www.boomeparis.com](http://www.boomeparis.com)



L'huile régénérante de MiYe. Vendue sur [www.miye.care](http://www.miye.care) et chez Monoprix Réunion



Soin précieux visage tonus de Bajja. Vendue sur [www.bajja.com](http://www.bajja.com) et chez Monoprix Réunion

# Beauté céréalisée

Reconnues pour leurs propriétés nutritives, les céréales ont été longtemps réservées à la cuisine. Mais depuis peu, elles se font une place de choix dans nos routines beauté. Et pour cause ! Les céréales sont aussi des actifs de choix pour les cosmétiques ! La preuve avec notre sélection 100% céréalées !



## OCÉOPIN, l'onguent

Une huile intense pour le corps qui répare et raffermi les peaux sèches et sensibles. Appliquée en massages doux, elle prend soin à merveille des épidermes les plus exigeants. Sa formule botanique aux vertus raffermissantes aide la peau à retrouver vitalité et tonicité. Cette huile généreuse et enivrante à l'odeur de dunes et de pinèdes procure apaisement et légèreté. Idéale pour les peaux en quête d'hydratation profonde. Sans huiles essentielles, elle convient aux femmes enceintes. Le rituel beauté : chauffer l'huile dans les mains puis, bras croisés, se masser le décolleté, les épaules et les bras par des mouvements enveloppants.

**Flacon-pompe de 190 ml - 45€ - Disponible sur [oceopin.com](http://oceopin.com)**



## AROMA-ZONE, Coffret Kit démêlant au Monoi

Un baume onctueux à l'irrésistible parfum d'été pour sublimer la chevelure ! Riche en Monoi BIO et en protéines de riz qui lissent et

gagnent la fibre capillaire, il laisse les cheveux doux et brillants. Faciles à coiffer, ils resplendent de beauté ! Ce coffret contient tous les ingrédients, le matériel et les accessoires pour réaliser ce baume démêlant. Il contient des protéines de riz, fortifiantes donc parfaites pour les cheveux fins et mous. Elles améliorent et maintiennent l'hydratation des cheveux, leur apportent force et volume. Elles gagnent la fibre capillaire et facilitent le coiffage. Le rituel beauté : réaliser le baume en suivant les instructions du livret puis l'appliquer sur la chevelure après le shampooing pour faciliter le démêlage.

**11,95€ le kit - Disponible sur [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)**