

## ► L'hydratation du visage matin et soir

Pourquoi est-ce si important ? Parce qu'une peau bien hydratée s'oppose mieux aux UV. Et aussi parce qu'entre la toilette du matin et l'arrivée à la plage, il peut s'écouler une heure ou deux et qu'on ne peut laisser sa peau à nu durant tout ce laps de temps ! Si vous ne sortez pas dans l'heure qui suit votre douche, appliquez un de ces soins que vous pouvez glisser

aussi bien sous votre crème solaire qu'utiliser le soir en après-soleil. Aucun problème pour le superposer à votre produit solaire, dans la mesure où vous choisissez les deux dans la même marque. Vous éviterez ainsi les interactions moléculaires.

### Notre sélection

- Re-Nutriv Anti-Age Solaire Suprême Sérum Réparateur Estée Lauder (30 ml, 110 €).
- L'été au grand air SheerinO'kho (40 ml, 80 €. Rens. : 0 820 20 36 38).
- Si vous préférez un soin de jour super hydratant doté d'un indice : Crème Riche Hydra-Protectrice SPF 20 HydrAction Visible Defense Dior (50 ml, 55 €).



## Cheveux : ce que l'on peut zapper

- **Le séchoir et le brushing** qui agressent les cheveux : eux aussi ont besoin de repos.
- **La coloration**, car le soleil et l'eau de mer éclaircissent les cheveux et leur apportent de magnifiques reflets.

## Cheveux : rinçage quotidien

### et shampoing bi-hebdomadaire

Le rinçage est impératif chaque soir, pour éliminer le sel et le sable. En revanche, il est inutile de laver les cheveux quotidiennement : un shampoing deux à trois fois par semaine suffit. Ainsi ils seront moins décapés et garderont leurs lipides protecteurs, dont ils ont besoin pour se défendre contre l'agression des UV et des bains répétés. Leur écosystème (altéré par les tensioactifs des shampoings) sera également mieux préservé.

Cheveux secs et épais ? Vous pouvez utiliser chaque jour votre après-shampoing comme un shampoing. Après avoir éliminé le sel et le sable à l'eau douce, répartissez une noix d'après-shampoing sur la chevelure mouillée, sans charger les racines, et allongez sur les pointes. Ajoutez de l'eau, émulsionnez en malaxant les longueurs, rincez. Ils seront souples et fluides. Si vos cheveux sont fins, limitez l'après-shampoing aux pointes.

### Notre sélection

- Soins Démêlant nutrition + contrôl'volume Sublim'Argan Compétence Professionnelle Dessange (200 ml, 4,55 €).
- Côté shampoings, choisissez un shampoing doux, même si vos cheveux ont une tendance grasse, car l'eau de mer les assainit. (Shampoing Sunsilk Eté, 200 ml, 2,99 € et Shampoing à l'extrait de lin et au lait d'amande douce pour les cheveux longs Le Petit Marseillais, 200 ml, 2,94 €.)



ARIANE LE FEBVRE ■