



LE BRONZAGE DANS LA PEAU

ON RÊVE TOUTES DE BAINS DE SOLEIL, DE JOLIES
MARQUES DE MAILLOT SUR LA PEAU, DE PIEDS
DORÉS DANS NOS SANDALES... MAIS POUR
SE LANÇER SANS SE BRÛLER

Sous le soleil, on bronze parce que la peau se protège en fabriquant des pigments (la mélanine)... À haute dose, cette réaction peut causer de mauvaises surprises : érythèmes (coups de soleil), vieillissement accéléré, taches, voire, à plus long terme, cancers de la peau... Alors, comment concilier plaisir et sécurité ? On fait le point.

POST-CONFINEMENT ET SOLEIL : QUELLES PRÉCAUTIONS ?

« Notre peau "mise sous cloche" n'a pas eu le temps de se préparer à l'été, explique Céline Dupuy, responsable France chez Mesoestetic. Pour beaucoup, elle a en plus été exposée en excès à la lumière bleue artificielle de nos écrans. Résultat ? Les cellules de l'épiderme sont altérées. Avec pour conséquence un teint terne et l'apparition d'imperfections. » Pour y remédier, on se protège de ce stress oxydatif en s'hydratant plus que jamais avec des formules aux ingrédients riches en vitamines et en extraits végétaux.

NOTRE SHOPPING

Repulpant. +37% d'hydratation trente minutes après l'application, et un parfum fruité. Spray Eau Solaire Sun Secure, SPF50, SVR, 200 ml, 19,90 €. **Bonne mine express.** Il protège et maquille. Fluide Multiprotecteur Teinté, SPF50, Cinq Mondes, 30 ml, 69 €. **Antirides.** À l'huile de coco bio pour bénéficier d'une peau soyeuse. Crème Solaire Anti-Âge Sensitive, SPF30, Lavera, 50 ml, 16,40 €. **Réparateur.** À l'aloë vera apaisant. Gel-en-Huile Solaire, SPF50, Clarins, 150 ml, 29,50 €. **Eco-friendly.** Il laisse la peau satinée. Spray Solaire Naturel & Minéral, SPF50, Respire, 120 ml, 24,90 €.

INJECTION ET PEELING : ENCORE POSSIBLES EN JUIN ?

Les injections d'acide hyaluronique repulpantes peuvent laisser de légères marques de piqûres, ou de petits bleus qui risquent, avec le soleil, de se transformer en taches. On se met à l'ombre avec une protection élevée jusqu'à leur totale disparition. Si on opte pour un peeling, attention, car la peau est à vif, ultra-sensible au soleil.

Avec les rayons, il y a également un risque de rebond pigmentaire. Donc on choisit un peeling léger en passant une semaine sans soleil pour récupérer, ensuite on reste impérativement à l'ombre tout en usant et en abusant d'écran 50+. Mieux encore : on reporte ces soins en septembre !

NOTRE SHOPPING

Secure. Résistant à l'eau, à la transpiration et au sable. Spray Invisible, SPF50+, Anthelios, La Roche-Posay, 200 ml, 20 €. **Aérien.** Laisse un voile imperceptible et frais. Antiaging Facial Sun Mist "Mesoprotech", SPF50+, Mesoestetic, 60 ml, 36 €. **Nude.** Camoufle les imperfections. Stick Solaire Teinté SPF50+ bio, Laboratoires de Biarritz, 9 ml, 13,90 €. **Extrême.** Pour les peaux allergiques. Spray Protecteur Pro-Tolérance, FPS50+, Soleil Biafine, 200 ml, 15,27 €.

JE FAIS QUOI POUR ACCÉLÉRER MON BRONZAGE ?

On opte pour des crèmes solaires enrichies en enzymes (comme la tyrosinase) ou en peptides (comme l'hexapeptide) stimulateurs de mélanine. Autre piste : on augmente l'apport en caroténoïdes dans son alimentation, en consommant au quotidien des fruits rouges et orange, comme les tomates, les abricots, les mangues, et des légumes verts comme les brocolis, les épinards, les choux, le persil... On complète avec des gélules coup de pouce contenant vitamines A, C, E et sélénium, riches en bêta-carotène et en antioxydants. Parfait pour réveiller les pigments de la peau tout en renforçant les défenses naturelles du derme, conseille la naturopathe et thérapeute Johanna Dermi.

NOTRE SHOPPING

Tout terrain. Application facilitée avec le système « multiposition », idéal pour les sportifs. Brume Solaire Photoderm Max, SPF50+, Bioderma, 150 ml, 12,75 €. **Sans soleil.** Des vitamines et des bêta-carotènes pour une bonne mine en douce. Auto-Bronzant Peau Claire et Sensible, Oenobiol, 30 capsules, 22 €. **Seconde peau.** Au parfum de fleur d'oranger et extrait de pêche. Eau de Protection Solaire Hâle Sublimé, SPF30, Vichy, 200 ml, 22,50 €.

JE CHOISIS QUEL INDICE DE PROTECTION (POUR BRONZER) ?

« L'écran total n'existe pas, souligne le Dr Philippe Deshayes, dermatologue et consultant scientifique pour Vichy. La protection solaire n'empêche pas le bronzage, elle va juste le retarder », insiste le médecin. Ce qui veut dire que les rayons passent quel que soit l'indice (même au seuil de 50, maximum autorisé par la législation européenne). L'été, tout le monde démarre avec un SPF50, sachant que, après deux-trois heures d'exposition, les filtres n'agissent plus. Avec un SPF30, c'est au bout d'une heure en moyenne. « En dessous de 30, on n'est plus dans une zone de protection sérieuse », poursuit Céline Dupuy. On réserve ces produits pour la fin des vacances et les peaux mates. Pour aller plus loin, une nouvelle génération de solaires voit le jour avec des boosteurs de filtres : « Nous avons mis au point un polymère spécifique, qui piège les filtres dans des microcristaux pour mieux les protéger et augmenter leur efficacité », explique Stéphane Douezan, formulateur chez L'Oréal. Chez Shiseido, l'écran solaire se renforce sous l'effet de la chaleur et au contact de l'eau.

NOTRE SHOPPING

Nomade. À dégainer pour les petites zones comme le nez ou les oreilles. SunsiStick KA, SPF50+, Avène, 20 g, 17,15 €. **Sensoriel.** Idéal comme base de teint. Expert Sun Protector, SPF50+, Shiseido, 50 ml, 36 €. **Infaillible.** Un fini invisible et des yeux non irrités. Sensitive Expert + Visage, SPF50+, Garnier, 12,50 €. **Exotique.** Formule lactée au parfum de fleurs de Tiaré. Spray Solaire Sublime Les Polysianes, SPF50, Klorane, 200 ml, 20,20 €.

{ LE CHIFFRE }

2/5

À ce jour, seulement deux personnes sur cinq se protègent du soleil (étude YouGov-2019), alors même que l'exposition aux UV est la première cause des cancers cutanés (de 2 à 3 millions de nouveaux cas chaque année, selon l'OMS).

C'EST POSSIBLE DE TROUVER UNE TEXTURE QUI NE COLLE PAS ?

Prouesse technologique, les eaux solaires arrivent à concilier filtres solaires, phase huileuse et phase aqueuse pour former des brumes ultra-légères, rafraîchissantes, absorbées immédiatement, et qui ne laissent pas un seul grain de sable s'accrocher à la peau. Autres

textures magiques, les crèmes « dry touch », translucides, non grasses, non collantes, aux pigments matifiants, qui laissent une sensation de « toucher sec » sur la peau. Des must à glisser dans son sac.

NOTRE SHOPPING

Léger. Totalement fondant. Gel Crème Protect & Dry Touch, FPS30, Nivea Sun, 175 ml, 12,50 €.

Glamour. Un parfum floral addictif et une huile de buriti pour un fini doré. Eau de Protection Solaire, SPF30, Lancaster, 150 ml, 36,90 €.

Confortable. Parfumé à l'huile de dattier du désert. Spray Fini Invisible, Sublim, SPF20, Bergasol by Noreva, 125 ml, 15,90 €. **Hydratant.** Riche en actifs anti-âge. Sun Perfect, Eau Solaire, Spray Biphase Corps, SPF15, Guinot, 150 ml, 42 €.

PROTECTION DES FONDS MARINS : OÙ EN SOMMES-NOUS ?

Les filtres solaires sont-ils responsables de la pollution des récifs coralliens, qui, on le rappelle, abritent 25 % des espèces marines, végétales ou animales ? Le sujet fait débat, et de récentes études du groupe L'Oréal démontreraient que leur blanchissement est essentiellement dû au réchauffement climatique, aux rejets industriels, au lessivage des terres agricoles, et à d'autres facteurs polluants non négligeables. Emboîtant le pas à la loi hawaïenne, mais aussi aux îles de l'archipel de Mélanésie, qui interdisent la vente de produits solaires contenant de l'oxybenzone et de l'octinoxate, l'ensemble des marques cosmétiques jouent le principe de précaution. S'ajoutent à cela des efforts faits par certaines autres pour obtenir des emballages moins impactants pour l'environnement. Exemple, La Roche-Posay lance la première génération de tubes intégrant du carton dans son plastique, ce qui réduit de 45 % l'utilisation de ce dernier par rapport à un tube classique. D'ici à 2025, la marque compte passer à 70 % de matière recyclée.

UN RÉFLEXE ANTI-TACHES ?

Notre capital solaire est défini à la naissance selon notre phototype. En produisant des radicaux libres, les UV affaiblissent le système immunitaire, d'où le risque de petites taches pigmentaires sur les mains, le visage ou le décolleté qui, une fois installées, ne partent plus. Un autre type de taches, le mélasma, essentiellement localisé sur le front, les pommettes, la lèvre supérieure ou le menton, s'estompe en hiver et s'intensifie dès les premiers rayons de soleil. La solution : quand on sort, on se couvre les mains, le visage et le décolleté de crème solaire SPF50, enrichie d'actifs qui réduisent l'hyperpigmentation. À renouveler dans la journée.

NOTRE SHOPPING

Anti-brillance. Une formule fluide sans parfum. Sun Protection, Pigment Control, SPF50+, Eucerin, 50 ml, 12,85 €. **Zéro défaut.** Mi-soin, mi-effet de maquillage. Crème Soins Protecteur Eclaircissant Anti-Taches, Photo Reverse Teinté, Esthederm, 50 ml, 71 €.

Unifiant. Un rendu lumineux du teint. Advanced Brightening UV Défense SunScreen, SPF50, SkinCeuticals, 40 ml, 45 €.



JE ME TARTINE AVANT DE PLONGER ?

Oui. Même dans l'eau, le soleil tape. Et la réverbération augmente la puissance des rayons. « Pour qu'un produit puisse indiquer qu'il est waterproof, la législation européenne impose une série de tests, dont une immersion de deux fois vingt minutes dans l'eau, avec séchage, souligne Céline Dupuy. À l'issue du test, il doit rester du produit sur la peau. » Donc on y croit !

NOTRE SHOPPING

Haute résistance. Un bouclier totalement transparent. Stick Protect X-Trem, Visage et Corps, A-Derma, 8 g, 11 €. **Vahiné.** Il laisse un léger parfum d'été. Fluide Léger Visage Haute Protection, SPF50, Nuxe, 50 ml, 20 €. **Pour toute la famille.** 100 % bio, sans traces blanches, et nutritif. Spray Protection Solaire Visage et Corps, SPF30, Cattier, 125 ml, 18,50 €. **Fun.** Naturel et vegan, avec un effet glow ou coloré sur la peau ! Sun Stick, Seventy-One Percent, 10 g, 15,90 € l'un. ■



5 JUIN 2020

PHOTOS SIMON LEKIAS, PRESSE STYLISTE SARA SMITH