

JUIN 2005 2,30 €

marie france

VACANCES

15 conseils
pour
partir
en forme

Beauté

LE RETOUR DU
BRONZAGE INTELLIGENT

JANE FONDA

Les hommes de sa vie

MÈRE-FILLE

Avez-vous coupé
le cordon ?

MODE

LES
48 MAILLOTS
DE L'ÉTÉ

Dossier

ET SI TOUT VENAIT DU
VENTRE ?

**BIEN RESPIRER POUR
BOOSTER SON ÉNERGIE**

**AIGREURS, SPASMES...
6 STRATÉGIES ANTICRISE**

**VENTRE PLAT
LES MÉTHODES QUI MARCHENT**

M 05165 - 124 - F: 2,30 €





En brume. Lait Brumisateur Protection Avancée, Solar Expertise L'Oréal Paris, 11,95€ les 150 ml.



Ados et peaux mixtes. Photoderm AKN, SPF 30, Photoderm, 8,93€ les 100 ml.



Antiméduses, et anti-poux de mer. Médusyl SPF 15 Bio-réance, 19,50€ les 100 ml.

9 Les cheveux s'enflamment

Ils sont de la trempe de la peau: au soleil, ils vivent un calvaire. Au naturel passe encore, ils se parent d'un coup de lumière souvent bienvenu. Mais, dès que l'on a des mèches, une coloration, on est en terrain miné. Les rayons adorent les pigments qu'ils altèrent à qui mieux-mieux, le trio vent-sel-chlore peaufine ce travail de sape, laissant la fibre à sec et à vif. «La lumière abîme peau et cheveu l'été et même à l'année», explique Marianne Gray, dans son salon du 52, rue Saint-André-des-Arts, Paris VI^e. Et c'est lorsque l'on découvre la protection solaire capillaire que l'on se demande comment on a bien pu faire auparavant. «La couleur tient plus, les gaines sont intactes. La texture du cheveu est vivante, en mouvement, pleine de sensualité», poursuit cette dernière. En fait, selon les conseils de Marianne Gray, fascinée par la matière du cheveu en photos géantes sur des pans entiers de son salon à Bruxelles, on devrait, avant de boucler sa valise et son vanity, se demander comment l'on veut vivre cet été: avec des cheveux un peu desséchés et rêches au toucher, ou bien soyeux et sensuels, que l'on a envie de caresser? Au programme donc, gelées, huiles, sprays. Ne lésinez sur aucune protection, c'est une vraie assurance couleur et beauté pour leur retour de vacances.

10 On préserve nos yeux

Depuis que l'on sait que que tous les tissus oculaires peuvent être lésés par les radiations solaires: conjonctive, cristallin, vitré, cornée et rétine. Ces deux derniers étant les plus touchés, car ils absorbent les ultraviolets incriminés dans la cataracte. Donc, on se met à l'abri d'un chapeau à large bord et on chausse nos plus belles lunettes de soleil. Et sans tarder, car les opticiens Lynx →

lorsque, joliment hâlée, on rechigne à réinvestir dans un nouveau tube solaire. La bonne idée? Des mini-produits juste pour la fin – ou le début – de saison (chez Ambre Solaire en 75 ml ou chez L'Oréal Paris en 30 ml). Et si l'on sent la surchauffe, on n'hésite pas à chercher l'ombre et la fraîcheur. «La chaleur étant aussi nocive pour la peau que les rayons UV, rappelle le Dr Daniel Maës, il importe de rafraîchir sa peau au moins un quart d'heure toutes les heures.»

Bron

Plus qu
de la p
Doriane
soleil, r
La form
aide vo
joli hâle

LES P

Ces sub
caroténo
l'algue D
Végétal a
au rayon
naturelle
Ce mode
besoins d
En intégr
végétale
Doriance
efficace
aider à r
améliore

DE LA
ET DU

La vitam
Palmier
Phytopig
radicaux
solaires.
contribue
vieillisse