VERSION FÉMINA N°1158 - JUIN 2024

Tenir compte de la texture

En théorie, tous les produits affichant le même SPF protègent à l'identique. Celui-ci est mesuré par les mêmes tests normés pour toutes les textures, pour une application de 2 mg par cm^2 de peau. Mais, dans la pratique, personne n'utilise une telle quantité (deux grosses cuillères à soupe pour tout le corps) ! Surtout s'il s'agit d'huile ou de spray biphasé, qui forment un film moins épais en surface. Or, en réduisant la quantité de moitié, le SPF 50 devient SPF 10. C'est pourquoi les dermatologues conseillent d'utiliser un lait ou une crème dont la texture permet de se rapprocher de la quantité préconisée, pour une protection optimale. Nombre de marques proposent des tutoriels indiquant les bonnes proportions selon la texture. A garder en tête si l'on est adepte des formules ultra-légères, qu'il faudra réappliquer plus souvent.

Top Maison Labiche.
Bas de maillot Triumph.

NOTRE SHOPPING

- Eau Solaire Protectrice, Sun Secure, SPF 50+, SVR, 20 € les 100 ml.
- Crème Solaire Visage-Corps, SPF 50, Embryolisse, 23,90 € les 100 ml.

NOTRE SHOPPING

- Sun Expert, Préparateur Solaire, Oenobiol, 21,95 € les 30 gélules.
- Complexe Soleil Actif, D—Lab, 24 € les 28 comprimés.
- Gélules Solaires Bio, Bioregena, 10,50 € les 30 gélules.
- Good Sun, Lashilé Beauty, 24,90 € les 60 gummies

Penser aux gélules

Entraîner sa peau avant l'exposition solaire ? C'est le rôle des compléments alimentaires préparateurs. Riches en caroténoïdes (lutéine, lycopène, bêtacarotènes, poudre d'urucum), ils colorent naturellement les couches supérieures de l'épiderme pour que l'on puisse afficher un léger hâle avant de s'exposer. Mais ils boostent également le bronzage, qui monte plus vite et de façon homogène. Des atouts particulièrement intéressants pour les peaux claires et sensibles sujettes à la lucite. Enfin, leur composition riche en antioxydants (vitamine C, thé vert, polyphénols, sélénium) aide à contrer les méfaits radicalaires induits par les UV. La cure idéale se démarre un mois avant l'exposition et se poursuit pendant deux autres mois pour prolonger le hâle.