

Univers **Beauté**



A l'approche de l'été, nous rivalisons toutes d'ingéniosité pour obtenir un bronzage de rêve. Découvrez notre dossier Spécial Bronzage pour avoir une peau belle et saine.

Pour préserver son capital soleil sans se priver d'une peau hâlée, il existe plusieurs solutions :

le tanning une technique de bronzage disponible en institut de beauté, des protections efficaces ou encore des compléments alimentaires. L'équipe d'univers Plaisirs fait un petit tour d'horizon pour vous.

■ BRONZEZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ DANS UN SALON !

Si vous souhaitez faire des séances dans un salon de bronzage : le personnel du centre devra vous interroger pour déterminer votre type de peau, vous questionner sur vos éventuels traitements médicaux et vous conseiller.

À noter :

L'OMS déconseille les expositions intensives, fixant une limite raisonnable de 10 séances annuelles.

Préparez vous avant votre séance : On évite maquillage, crème, parfum ou lotion qui pourrait provoquer des effets secondaires.

“ Pendant la séance :
Le port de lunettes anti-uv
est impératif afin d'éviter les
inflammations de la cornée
et la cataracte. ”

Après la séance :

Pensez à bien réhydrater votre peau.

Prix :

environ 8 € pour une séance de 10 minutes.

■ LES UV RENDENT-ILS ACCRO ?

De nos jours le bronzage est à la mode. Le teint hâlé, c'est bon pour le moral certes, mais le bronzage en cabine peut créer une dépendance. Selon une étude, très sérieuse, publiée dans la revue américaine Archives of Dermatology, les personnes qui fréquentent assidûment les centres UV pourraient développer une forme d'addiction similaire à celle que l'on observe chez les drogués. Le bronzage et les UV en général procurent un sentiment de bien-être que le cerveau réclame. Les rayons UV, artificiels ou non améliorent l'humeur en stimulant certaines substances de l'organisme mais ils peuvent en plus des rides prématurées avoir des effets nocifs sur la peau et augmenter considérablement le risque de développement d'un cancer. Les UV artificiels sont reconnus comme cancérogènes par l'OMS.

Malgré les avertissements, beaucoup de personnes ne peuvent tout simplement pas s'empêcher de se rendre régulièrement dans les salons de bronzage. Cette forme de dépendance a un nom : la tanorexie (accros au rayonnement UV).

>>

Univers Beauté

TOP ASTUCE BRONZAGE

Manger des carottes ou des aliments riches en bêta-carotène pour garder votre bronzage.

Prenez une douche de soleil !

Découvrez les douches autobronzantes ou «tanning», un procédé «made in USA» qui vient révolutionner le bronzage sans UV. Un mot d'ordre : la peau doit être parfaitement «nickel». Gommage du corps et du visage pour éliminer les cellules mortes et épilation dans les 24 heures qui précèdent la séance. Des précautions indispensables pour éviter les taches disgracieuses.

La séance peut se faire avec un aérographe ou dans une cabine de douche automatisée.

>>

DES CHIFFRES

L'engouement autour des salons de bronzage est en forte croissance en France : Environ 8 millions de français font régulièrement des UV. Le marché français du bronzage en cabine est estimé à 231 millions d'euros de chiffre d'affaires (source : Syndicat National des Professionnels du Bronzage en Cabine).

SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT

Il y a des règles pour bien bronzer au soleil :

- En France, à moins de 10h ou à plus de 16h, on peut s'exposer. Ceci n'est pas forcément valable dans d'autres pays.
- Utilisez votre produit solaire en abondance, en insistant sur le dos. N'oubliez pas le contour des lèvres et les paupières, la peau y est très fine.
- Les premiers jours, appliquez les indices les plus forts. L'indice de protection doit être choisi en fonction du phototype de votre peau. Plus la peau est claire, plus l'indice de protection doit être élevé. Enfin, préférez toujours un produit photostable - non altéré par les ultraviolets - et résistant à l'eau.
- Equipez-vous d'un chapeau et de lunettes haute protection.

La pose de l'autobronzant ne dure que quelques secondes. Evitez douche, bain et sport dans les heures qui suivent ! Quant au résultat : Les avis sont mitigés. Beaucoup d'adeptes mais aussi beaucoup de consommatrices déçues. Au pire, on vous rassure c'est une simple coloration qui recouvre votre peau et disparaît en quelques jours.

Prix :

environ 10 € pour le visage et entre 20 et 30 € pour l'ensemble du corps.

CRÈMES AUTOBRONZANTES

La crème bronzante contient des composants comme le DHA (dihydroxyacétone), qui permettent de simuler un teint bronzé. Il faut savoir qu'il y a deux types de crèmes auto-bronzantes. L'une agit dès la première application et l'autre a une action légèrement

différente qui, au lieu d'un effet immédiat, diffuse des actifs sur la peau qui donnent un hâle progressif. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel en pharmacie, par exemple.

Conseils d'application :

Appliquez le produit sur une peau bien sèche. Pour éviter les taches orangées, appliquez l'auto-bronzant uniformément, et passez un gant de toilette ou un coton humide sur les pattes d'oie, les sourcils, les rides plus profondes, bref aux endroits sensibles. L'intensité du bronzage variera en fonction de la fréquence d'application. Il ne faut par ailleurs jamais appliquer en couche épaisse. Mais l'auto-bronzant s'applique au moins une fois par semaine.

Après l'application, il est impératif de se laver les mains et de se brosser sous les ongles. Evidemment il faut éviter de s'habiller juste après et attendre de préférence 30 minutes, un temps qui peut varier selon les produits.

Prix :

entre 10 € et 70 € selon les marques.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

En gélule ou en capsule, dès le printemps les compléments alimentaires solaires envahissent les rayons des pharmacies et parapharmacies. Les gélules solaires sont à prendre avant, pendant et après l'exposition afin de faciliter le bronzage en stimulant la production de mélanine. Ces compléments ne protègent pas la peau des méfaits du soleil : une crème solaire reste indispensable lors de l'exposition au soleil.

Une cure de compléments alimentaires avant soleil

peut être envisagée entre 15 jours et 30 jours avant les premières expositions.

Prix :

environ 18 € pour une boîte de 30 comprimés.