

# Comment réussir son vanity d'été ?

La gageure : voyager léger mais ne manquer de rien. Nos experts vous recommandent les bons basiques à emporter dans votre valise.

Claire Dhouailly

Notre expert



Dr Elisabeth Berrissoul dermatologue, co-fondatrice de l'application Epiderm

Dr Elisabeth Berrissoul dermatologue

« Avant tout, il faut pouvoir protéger sa peau et l'hydrater »

Le produit le plus indispensable, c'est la **crème solaire**. Pour le corps, l'important, c'est d'adopter une texture facile à appliquer et prévoir un tube/flacon par personne. Je conseille de ne pas descendre en dessous d'un indice 30. Vérifiez aussi que le signe UVA est présent sur le pack. En complément, emportez un stick protecteur pour les lèvres, surtout en cas d'herpès labial. Vous pouvez appliquer sous la crème solaire votre sérum ou crème visage habituelle.

En matière d'hygiène, il faut penser **douceur**. Tout en éliminant parfaitement les produits solaires. Les bons choix ? Un gel douche sans savon ou une huile lavante, enrichie en agents nutritifs. Dans les deux cas, on peut les utiliser aussi pour le visage. **Faut-il investir dans un après-soleil ?** Je pense que non, sauf si cela vous fait plaisir. C'est surtout d'hydratation dont la peau a besoin le soir, version crème légère pour le visage ou via votre soin de nuit habituel. Pour le corps, un lait plus émoullent est conseillé.

Notre sélection

1. **Fini velouté.** Sun Secure Crème SPF 30, SVR, 13 € les 50 ml. Pharmacies.
2. **Très résistante à l'eau.** Brume Invisible Anthelios XL SPF 50+, La Roche-Posay, 20,90 € les 200 ml. Pharmacies.
3. **Pour toute la famille.** Huile Lavante, Uriage, 7,50 € les 500 ml. Pharmacies.
4. **Il recharge la peau en eau.** Gel-Crème Rehydratant Aqualia Thermal, Vichy, 13 € les 30 ml. Pharmacies.
5. **Vite absorbé** Lait Hydratant, CeraVe, 9,90 € les 236 ml. Pharmacies.



1

2



3



4



5



Notre expert



Miky Lagadee maquilleuse, fondatrice de sa propre chaîne YouTube

Miky Lagadee maquilleuse

« Au soleil, oubliez poudres, blush et palettes de fards à paupières »

À celles qui n'aiment pas sortir le visage nu, je préconise un **produit solaire teinté**. Il existe aujourd'hui des textures très fluides, voire aqueuses, qui unifient le teint et matifient la peau avec légèreté, tout cela en protégeant du soleil. Il est possible de les réappliquer en cours de journée. N'hésitez pas à les choisir un peu plus foncés que la carnation pour obtenir un joli teint bronzé.

Pour ouvrir le regard, deux produits **suffisent**. Le premier, c'est un mascara à l'effet naturel. Choisissez-le waterproof. Pour donner de l'éclat au regard, un gros crayon est idéal, à choisir dans un ton chaud. Déposez un trait et estompez au doigt.

La couleur sur les joues et la bouche est **apportée par des textures crémeuses**, soit un baume hydratant coloré, que l'on applique aussi sur les pommettes, soit un produit spécifique lèvres et joues. Les tons corail sont flatteurs. Sur les peaux très mates, les nuances cassis font beaucoup d'effet. Tapotez la matière du bout de l'index sur la bouche et le bombé des pommettes. En finition, le soir, appliquez une huile (visage, corps, cheveux) sur le décolleté et les épaules.

Notre sélection

1. **Liquide poudré.** Photoderm Nude Touch SPF 50+, Bioderma, 14 € les 40 ml. Pharmacies.
2. **Texture glissante.** Jumbo Couleur Végétale "Cuivre", Yves Rocher, 9,90 €. Dans les boutiques.
3. **Format voyage.** Sport Waterproof Mascara, Eyekeo, 12 €. Sephora.
4. **Gel hydratant teinté lèvres et joues.** Rouge Coco Lip Blush "Corail Naturel", Chanel, 30 €. Parfumeries.



1

2



3



4

Olivier Lebrun  
coiffeur studio

« Les cheveux blonds décolorés sont ceux qui s'abîment le plus l'été »

**Comment protéger ses cheveux au soleil ?** La meilleure protection, c'est le chapeau ! Sinon, il existe des voiles protecteurs spécifiques. Le plus important à mon avis, c'est de protéger la fibre de l'eau salée ou chlorée. L'astuce, c'est de gorgier le cheveu d'eau douce (thermale ou eau de la douche) avant de plonger. La fibre pouvant absorber de 30 à 45 % de son poids en eau, si elle est déjà gonflée d'eau, elle n'absorbera pas celle, agressive, de la mer ou de la piscine.

**Si on doit se laver les cheveux chaque soir,** que ce soit parce que l'on s'est baigné dans la mer ou la piscine ou parce que l'on a transpiré à cause de la chaleur, il est important d'adopter un shampoing usage fréquent, avec pH neutre et peu ou pas de silicones. Si on a les cheveux colorés, on choisit une formule adaptée.

**Le soir, c'est aussi le moment de soigner la fibre abîmée par le soleil, le sel, le chlore.** Je recommande une huile, que l'on peut appliquer et laisser sur les cheveux toute la soirée dans un style wet-look. À déconseiller par contre en journée, avec les UV, cela provoque un effet friture sur le cheveu !

**L'accessoire à avoir pour réussir toutes ses coiffures, ce sont les épingles à chignon.** Il en suffit de deux ou trois pour fixer aussi bien un chignon banane, qu'un bun sur le haut de la tête ou un petit chignon de danseuse dans la nuque. Tout cela avec style et sans abîmer les cheveux.

**Notre sélection**

- 1. Doux, sans silicones.** Shampoing Nutritif Soins Soleil, Klorane, 6,65 € les 200 ml. Pharmacies.
- 2. Protection élevée.** Fluide d'Été Protecteur Rituel Solaire, René Furterer, 13,90 € les 100 ml. Pharmacies et salons de coiffure.
- 3. Multi-usages.** Huile de Soins, Nym, 45 € les 50 ml. Sur [www.nym.fr](http://www.nym.fr)



Notre expert



Olivier Lebrun  
coiffeur studio,  
fondateur  
du salon  
Olab Paris



Le produit essentiel, c'est la crème solaire, en prévoyant un tube par personne.



La meilleure façon de protéger ses cheveux, c'est de porter un chapeau.

## CONTRE LES COUPS DE SOLEIL, J'EMPORTE QUOI ?

*Même si vous n'avez pas pensé à prendre une crème adaptée, vous pouvez calmer la douleur vite et bien.*

**L'idéal est de glisser dans sa trousse une crème cicatrisante :** Cicalfate d'Avène, Cicaplast de La Roche-Posay ou Epithéliale AH Duo d'A-Derma. Ces soins accélèrent efficacement la réparation de la peau. En cas d'oubli, vous pouvez avoir recours à ce remède de

grand-mère : appliquez une épaisse couche de miel sur la zone rougeie pendant une demi-heure. Cette technique est même utilisée dans certains hôpitaux pour améliorer la cicatrisation des plaies. Autre option : le cataplasme au gel d'aloë vera.

Pour apaiser les rougeurs dues au soleil, on peut appliquer du miel ou du gel d'aloë vera.

