



J+5

UN VRAI SPA DU PIED

Les tongs du matin au soir, puis les stilettos après minuit, c'est bien gentil mais ça use (les pieds). Suivez les conseils de Roy, pédicure chinois et réflexologue au salon **Bleu** comme Bleu, à Paris:

- Retirez toute trace de vernis.
- Orchestrez un vrai bain de pied avec du gros sel et un gommage costaud (évitez la râpe qui accentue l'effet de corne au lieu de l'éliminer).
- Coupez vos ongles en arrondissant bien les coins pour éviter les ongles incarnés. Une fois par mois, poncez-les pour les empêcher de jaunir, d'autant qu'en prime le vernis se fixera mieux. A ce propos, laissez respirer vos ongles durant quelques jours avant de les laquer à nouveau.
- Chaque soir, assouplissez la peau à l'aide de massages. Dormez avec un soin nourrissant et des chaussettes si vos talons sont vraiment secs.

J+6

L'ÉPILATON EN DOUCEUR

Même si la peau a encore en mémoire les effets asséchants du soleil, ce n'est pas une raison pour laisser un duvet

© Philippe Plantrose

BEAUTÉ ●

J + 4 = Comprimés Détox, Cenobiol, 15,90 €.

J + 1 = Gommage Affinant Corps, Crème de la Mer, 105 €.

J + 6 = Rasoir Venus Embrace, Gillette, 10 €.

J + 5 = Baume de Massage Fantasma pour Pieds Nus, Kenzoki, 28,50 €.

Jour J = Vaporisateur pour le corps CK One Body Spray, Calvin Klein, 35 €.

J + 2 = Lait Hydratant, Eau Ensoleillante, Clarins, 35 €.

J + 15 = Soin Ultra Densifieur Eclat Anti-taches Neovadiol, Vichy, 28,90 €.

J + 5 = Sels de Bain Purifiants pour Pieds, Panpuri, 19,75 €.

J + 20 = Essential Color, Schwarzkopf, 11,25 €.

J + 3 = Soin Hydratation essentielle Miraculous Rehydratation Frizz-Ease, John Frieda, 9,50 €.

J + 2 = Super Soin Après-soleil Prolongateur de Bronzage, Sisley, 87,50 €.

J + 7 = Gommage Quotidien Embellisseur, Nivea Visage, 5,99 €.



disgracieux gagner du terrain. Si un coup de soleil s'est abattu sur vos jambes, laissez-les se requinquer en bannissant pendant quelques semaines cire et épilateurs électriques. Quant à l'épilation au laser, repoussez-la de six ou huit semaines minimum, sous peine d'hériter d'une vilaine brûlure. Pour bien faire, dans l'immédiat, misez sur un rasoir et un produit moussant délicat.

J+7

LE COMMANDO ANTI-BOUTONS

Si votre acné s'est améliorée entre juillet et août, c'est grâce à l'exposition solaire et à la lumière qui détruit les bactéries responsables de la surinfection des boutons. Le hic : l'après-vacances se solde souvent par une poussée d'acné. Eh oui, la peau s'est épaissie et le sébum retenu va s'enflammer durant les semaines qui suivent votre retour. Pour éviter ce fléau, misez illico sur des soins capables de limiter la production de sébum (à base de gluconate de zinc) et assainissez votre visage à l'aide d'un scrub, deux fois par semaine.

J+15

UN SAUT CHEZ LE DERMATO

Des petites taches sont apparues sur votre décolleté? Selon la dermatologue Nadine Pomarède, ce n'est pas votre parfum vaporisé à même la peau qui est en cause, mais plutôt une exposition solaire répétée doublée d'une application bâclée de la crème solaire. Adoptez les «soins détachants», puis, pour empêcher qu'elles ne foncent davantage, utilisez à l'année un soin de jour avec SPF protecteur sous votre maquillage.



J+20

UNE COLO GRAND TEINT

Maintenant que les voilà bien hydratés, vos cheveux ont sans doute besoin d'une belle coloration, vu que le balayage «coup de soleil» naturel commence à se faner... Si vous optez pour une colo maison, bannissez les formules d'oxydation et préférez du ton sur ton. Vous attendez en trépignant votre rendez-vous chez le coiffeur et votre blond habituel tire sur le vert? Glissez dans un litre d'eau chaude une cuillerée à soupe de henné naturel + une noisette de shampooing neutre. Malaxez les cheveux avec ce mélange durant trois minutes; répétez l'opération tous les trois jours. Une recette de grand-mère qui permet de tenir un bon mois jusqu'au prochain passage au bac.

J+30

LE SHOOT D'ÉCLAT POUR LA MINE

Malgré le plan Orsec déclenché pour abreuver votre peau, celle-ci manque d'éclat et les signes de déshydratation persistent? Pensez au nouveau peeling signé Kéraskin, très efficace mais moins lourd que la version dispensée par les dermatologues. Lors d'un premier rendez-vous, l'esthéticienne nettoie la peau à l'aide d'un exfoliant à base d'extraits de fleurs. Une semaine plus tard, place à l'étape n°2: la pause (durant 10 minutes) d'un masque «peeling» qui booste la desquamation tout en hydratant. Un programme en deux temps qui agit comme un halogène sur la mine. ■

*Peeling floral, Kéraskin, 250€ les deux rendez-vous,
01 45 30 86 87.*