



# beauté *nature*

par CATHERINE PIROTE



## BRONZER ECOLO

EN 2014, ON PEUT DIRE **NON AUX FILTRES CHIMIQUES** SANS METTRE SON HÂLE EN PÉRIL. NI SA PEAU.

### ▶ AVANT DE PARTIR

On prépare sa peau aux assauts des UV en entamant une cure de gélules boostées en bêta-carotène. On en avale deux, trois par jour, pendant trois semaines avant de s'exposer.

Les assurances bonne mine : ① Arkogélules Carotte, Arkopharma, 5,90 € ② Solaire Bio Hâle Naturel, Phytocetic, 12,60 €.



### ▶ AU SOLEIL

On choisit des solaires labellisés (Ecocert, Cosmebio...) portant le logo UVA. Attention, il n'est pas systématique dans les propositions bio. On privilégie aussi ceux qui contiennent un antiradicalaire efficace, tels que la vitamine E, le tocophérol ou le ginkgo biloba. On ne descend pas en dessous d'un SPF 30 pour le visage comme pour le corps. Et on applique généreusement le soin toutes les deux heures.

Très protectrices et sans traces blanches : ① Sun Sport SPF 30, Annemarie Börlind, 18,50 € ② Haute Protection SPF 50, Bio-Beauté by Nuxe, 14,90 € ③ Crème Solaire Sunscreen à l'huile de karanja, SPF 30, Biorégéna, 20,50 €.



### ▶ ET POUR RÉPARER

On se fait plaisir avec des après-solaires fondants, pleins d'huile d'argan, de karité et de jojoba adoucissants.

Naturellement apaisants : ① Hydratant Apaisant Anti-Age, GamARde, 22,98 € ② Lait Après-Soleil, Lavera, 8,60 €.



### TRAIT DE GÉNIE

Grâce à son pinceau effilé et particulièrement souple, on peut toutes réussir son trait d'eyeliner, du plus fin au plus épais.

Eye-Liner, Phyt's, 20,10 €.



### Ondée vivifiante

Elle a le fruité de la mandarine, la fraîcheur de la menthe, la gaieté du citron et, en deux pschitts, elle nous fait voyager dans un jardin ensoleillé.

Agrumes Irrésistibles, Florame, 21,90 € les 100 ml.



### Grains de beauté

Du sucre blond exfoliant pour balayer les cellules mortes, des zestes d'agrumes pour recharger la peau en énergie et des senteurs d'agrumes pour nous mettre de bonne humeur. Encore !

Gommage Corporel Energisant Eclats d'Agumes, Bionatural, 27,60 € les 180 g.

