

beauté

Être belle, c'est dans l'assiette!

La peau réclame encore plus d'attention quand le mercure monte! Cet été, dorlottez-la en adoptant notre régime beauté. A la clé: un corps plus ferme, des cheveux heureux et un bronzage tentateur. Conseils gourmands et marché ciblé, votre assiette ne vous aura jamais faite aussi belle!

par **Dominique Garnier** et **Christelle Paillard** photos **Guillaume Girardot**
réalisation-photo **Catherine Pirotte** natures mortes **Guy Pascal**

Pour bronzer sans rider, partez à la cueillette des fruits et légumes colorés gorgés de soleil

Même si on adore se faire caresser par ses rayons, il faut toujours garder en tête que le soleil a tendance à déshydrater notre peau. D'où des sensations d'inconfort - irritations, rougeurs, picotements - mais aussi un vieillissement prématuré de nos cellules. Pour aider nos crèmes solaires à jouer leur rôle protecteur, on peut aussi apprendre à protéger et nourrir sa peau de l'intérieur.

Quels aliments dans nos assiettes?

Des tomates cuites à l'huile d'olive, épinards, carottes, choux, brocolis, mâche, goyave, melon, papaye, orange sanguine, raisin, pamplemousse rose, cassis, framboises, myrtilles, canneberge, saumon, harengs, sardines, poulet (élevé en plein air), huiles d'olive, de pépins de courge, de colza, très riches en omégas 3 et 6.

C'est quoi leurs pouvoirs beauté?

Fournir des filtres naturels contre les agressions du soleil et les bons nutriments pour hydrater notre peau.

«Si certaines tomates cultivées en plein désert ne se flétrissent pas, explique le Dr Marie Béjot, présidente des laboratoires Oenobiol, c'est tout simplement parce qu'elles contiennent dans leur peau des caroténoïdes



ROSE EN BEAUTE CLARINS PAR
PARC ORSATELLI AVEC LA CREME
ECLAT DU JOUR «MULTITAMINES»,
CREME SOLAIRE ANTI-RIDES «TRES
HAUTE PROTECTION» SPF 30,
BAUME SOLAIRE CONTOUR DES
YEUX «TRES HAUTE PROTECTION»
SPF 30, MASCARA WONDREVOLUME
«NOIR», MULTI-BLUSH DOUCEUR
«FRAMBOISE», STICK SOLAIRE SPF 30.

beauté Etre belle, c'est dans l'assiette!

qui la colorent et la protègent des rayonnements solaires, en plus des filtres Phytoene anti-UVA, et Phytofluene anti-UVB, capables de stopper l'action dévastatrice du soleil.» Moralité: «Lors des repas, craquez sur les recettes à base de fruits et légumes, gorgés de lycopène et de lutéine, dont la provenance est sérieuse. Eh oui, si votre tomate n'a pas vu le soleil, elle n'apportera à votre organisme aucune valeur ajoutée», conclut-elle. Pensez aussi à l'atout certain d'une cure de compléments alimentaires au moins 15 jours avant de partir en vacances. Celle-ci va combler les carences en caroténoïdes de l'organisme afin qu'il soit beaucoup plus vaillant sur la plage. Autres jokers, les «omégas 3 et 6, que l'on trouve dans le poisson, la viande et les végétaux, et qui préservent l'équilibre lipidique membranaire». Enfin, misez sur les complexes à base d'huiles de bourrache et d'onagre, les deux huiles jeunesse par excellence. Reconnues pour leurs vertus revitalisantes et régénératrices, elles présentent un taux d'acides gras essentiels hors norme. Un must pour redonner de l'élasticité et retarder l'apparition des rides des peaux fragilisées.

Réflexes fraîcheur

Réduisez votre conso de beurre, de lait et de crème, infestés de graisses saturées, ils «empoisonnent» l'organisme. Régalez-vous d'antipasti, de soupes chaudes ou froides riches en fibres (cresson, champignons, épinards) et de fruits coupés en tranches. Facilitez votre digestion et rafraîchissez votre haleine en mâchant quelques feuilles de menthe verte ou poivrée. Croquez du gingembre confit ou des racines de lotus, vous parfumerez votre corps de l'intérieur.

Les crèmes relais

Elles vont protéger notre peau du rayonnement direct et lutter contre le dessèchement grâce à leur cocktail nourrissant.

Triple action. Anti-Age, Multi Protection SPF 30, Lancaster, 26 €.

Futée. Crème Visage Haute Protection, SPF 25, Soins Soleil, Galénic, 12 €.

Kiss-Cool. Active Fresh Cooling Spray SPF 20, Piz Buin, 19,50 €.

Les coups de pouce

Cultes. Solaire Intensif, Oenobiol, 16,90 €.

A boire. Obiosun, Obiotic, 22 € les 6 flacons.

Action minceur. Capsules Minceur Solaires, Jean d'Estrée, 24 €.

Pour une peau ferme, allez à la pêche aux algues, soja et thé vert en mer de Chine

Ce trio star de l'alimentation japonaise se révèle être le nec plus ultra pour afficher un corps ferme et bien roulé sur la plage. Bref, avec cette pêche miraculeuse dans votre épuisette, vous serez affolante de sex-appeal.

Quels aliments dans nos assiettes?

Du tofu, du tofu et encore du tofu... partout et dans tous ses états - quiche au tofu, soupe au tofu, ainsi que toutes les recettes végétariennes qui en contiennent -, des feuilles d'algues, des fruits de mer et du thé vert.

C'est quoi leurs pouvoirs beauté?

«Les graines de soja regorgent d'omégas 3, mais aussi de polyphénols très protecteurs. Le thé vert contient des tannins qui agissent sur les fibres de collagène en les rendant plus toniques», assure Marie Béjot. Vient s'ajouter l'incroyable pou-

voir des algues. «Elles absorbent et concentrent des oligoéléments, des vitamines, des acides gras polyinsaturés et des minéraux, si bien que, dans 1 kg d'algues, on retrouve les mêmes concentrations que dans plusieurs centaines de litres d'eau de mer!», certifie Pierre-Yves Morvan, directeur de la Recherche chez Phytomer. Autre atout non négligeable, «elles sont aussi capables de modifier les oligoéléments et de les rendre bio-disponibles dans le corps». Bref, consommé régulièrement par voie orale, ce trio remédie à toutes les carences alimentaires en matière de fermeté. Une bénédiction.



ROBE 120% LINO

Les crèmes relais

Formulées à base d'algues ou de soja, elles stimulent les fibres d'élastine et de collagène pour nous offrir un corps ferme et tonique.

Dosée. Phytosoya Corps, Arkopharma, 19 €.

Luxe. Crème pour le Corps, Crème de la Mer, 215 €.

Iodée. Trésor des Mers, Phytomer, 56 €.

Les gélules coups de pouce

Pointues. Time Perfection, Imedeen, 50 €.

Marines. Equavie Algues, 24 €.

Griffées. Soins Anti-Age Oral Multi-Perfection, Dior, 73,18 €.



Succombez aux huiles

Inédit. Le **Parfum** des Oliviers propose 5 huiles (maïs, colza, pépins de courge, pépins de raisin et chanvre) capables de répondre aux besoins de l'organisme!

Leur atout? Ces huiles végétales possèdent de vraies qualités nutritionnelles grâce à leur apport en vitamine E, oméga 3 et acides gras, sans oublier leurs saveurs étonnantes. Nous, on ne peut déjà plus s'en passer.

A partir de 12,90 € la bouteille.

Rens.: www.parfumdesoliviers.com

Pour des cheveux sublimes, en route vers les marchés bio pour y glaner des céréales complètes et des œufs frais

L'été est l'ennemi juré de notre chevelure. Chlore, sel, soleil, vent, tous ces facteurs la sensibilisent: dès le mois d'août, nos cheveux se mettent en mode sécheresse et amorcent le processus de la chute quasi inévitable de la rentrée. En adoptant la bonne diététique capillaire, on peut mettre ses cheveux en vacances et éviter tous les bobos de l'automne.

Quels aliments dans nos assiettes?

Noix, céréales, foie, poisson, viande, lait, œufs dont le jaune est orange foncé (les plus riches en lutéine), graines de lin, huiles d'olive et de colza, céréales complètes et légumineuses, lentilles, champignons, choux-fleurs, maïs, épinards, bananes. ▶



beauté Etre belle, c'est dans l'assiette!

Recette gourmande en institut

Imaginez un long massage langoureux pendant lequel votre peau se gorge de toutes les vitamines des fruits et légumes... Voici le concept ultracoöning proposé par le Spa Renaissens. Après 15 minutes de hammam, on choisit l'ingrédient star du modelage selon l'envie, mais aussi en fonction des besoins de notre épiderme. Litchi énergisant, framboise stimulante, tomate antioxydante, menthe

rafraîchissante, avocat fortifiant... entre autres sur la carte des douceurs. Une vraie parenthèse de papouilles aussi appétissantes que planantes. Soin Fresh Touch, 1 h, 85 €. Renaissens Spa, 16, rue Saint-Marc, 75002 Paris. Tél.: 01 42 36 03 30.

C'est quoi leurs pouvoirs beauté?

Imbattables pour stimuler le renouvellement des cellules et plus particulièrement celles du follicule pileux, toutes les vitamines du groupe B. A la clé, une meilleure densité capillaire. Sachez aussi que la vitamine B5 favorise la croissance du cheveu, la B8 contrôle la sécrétion de sébum et la B6 dope la kératine. A ne pas négliger non plus, la viande et les céréales. «Dès que notre métabolisme est déséquilibré en vitamines et en minéraux, cheveux et ongles subissent de plein fouet ces états passagers, aussi est-il primordial de faire attention à son régime alimentaire et de privilégier des produits de première qualité», souligne Marie Béjot. Hélas, il est souvent difficile d'avoir l'alimentation idéale en matière de cheveux et ongles. Bien souvent, une complémentation orale est indispensable grâce à une cure dopante de 3 à 6 mois, véritable remède SOS.

Les soins relais

Des huiles sexy pour protéger ses cheveux des UV et des soins après-soleil généreux pour rentrer de vacances avec une chevelure éclatante, plus belle que jamais.

Nourrissant. Huile de soin, Sublim'Argan, Dessange, 6,94 €.

Exotique. Brume Hydratante Après Soleil sans rinçage au Beurre de Palmier, René Furterer, 10,90 €.

Gourmand. Sun Vitamin Shake, Lifetex, Wella, 13,75 €.

Les gélules coups de pouce

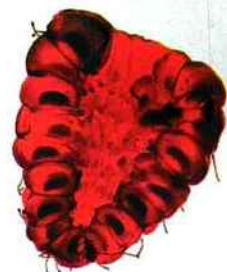
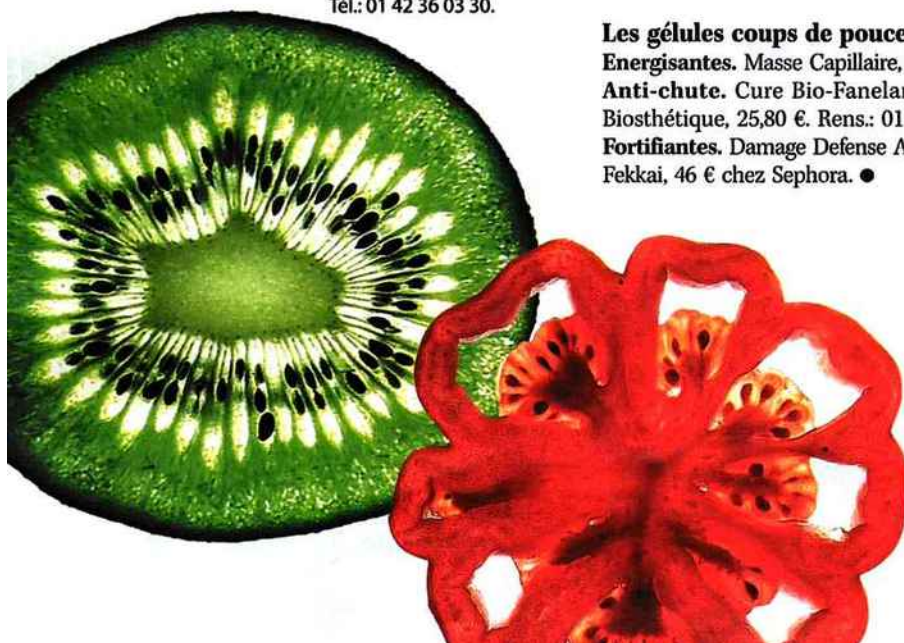
Energisantes. Masse Capillaire, Innéov, 22 €.

Anti-chute. Cure Bio-Fanelan Synergie, La Biosthétique, 25,80 €. Rens.: 01 58 05 46 50.

Fortifiantes. Damage Defense Ageless, Frédéric Fekkai, 46 € chez Sephora. ●

Buvez jeune

Déjà culte pour nous donner un teint de princesse, l'eau Vichy Célestins ajoute des extraits naturels d'aloë vera, de pomme et de raisin à sa formule pour lui apporter une dimension antioxydante, donc anti-âge. Boire la jeunesse à la source, on aime! Vichy Célestins Complexe Anti-Age, 2,96 € le pack de 4 bouteilles.





MAILLOT PRINCESSE-TAM.TAM
PARÉO ÉPICE