

AZUCENA PAGNY CRÉATRICE DES SOINS ROSAZUCENA

Avant de partir J'avale quotidiennement les gélules Solar Extrême de Biocyte. J'en prends durant les trois mois d'été.

Sous le soleil Au Mexique comme en Argentine, je porte un chapeau et des lunettes. Même sous un parasol, je mets de la crème Avène SPF 50+. Je m'expose quand il y a un peu d'air frais, mais jamais plus de quinze minutes.

En rentrant, j'applique quelques gouttes de mon huile à la rose musquée, puis la Crème Visage Hydratante et le Baume Relipidant Corps Lipikar de La Roche-Posay.

Mon plus mauvais souvenir Je jardinais en Patagonie, il y avait du vent. J'ai fini avec les marques du débardeur imprimées sur la peau, il m'a fallu trois semaines pour les faire disparaître !

Mon plus beau bronzage A Ibiza. J'ai passé un mois sous un parasol, je ne le quittais que pour aller me baigner. A la fin, j'étais la plus dorée de mes amis !



DR VÉRONIQUE GASSIA DERMATOLOGUE

Avant de partir Je prends des gélules riches en antioxydants, Innéov ou Oxelio, quinze jours avant de partir au soleil, pour bien protéger ma peau. J'essaie aussi de manger plus de carottes, de fraises et d'abricots, riches en bêta-carotène. Et, avant de me mettre en jupe, j'applique de l'autobronzant Guerlain ou Esthederm.

Sous le soleil Je suis plutôt du genre à lire à l'ombre d'un arbre ou d'un parasol. Quand je sors de l'eau, je sèche quelques minutes avant de me protéger avec du SPF 50 sur le visage et du SPF 30 en spray sur le corps, Avène ou La Roche-Posay. On a quand même besoin d'un petit peu de soleil pour la vitamine D et le moral !

Mon plus mauvais souvenir Le jour où je me suis endormie sur un bateau aux Antilles. Avec les alizés, je n'ai pas senti la chaleur et j'ai pris un sacré coup de soleil sur le dos ! Je me suis tartinée de Biafine et je ne suis plus retournée au soleil pendant trois semaines.

Mon plus beau bronzage Après trois semaines de vacances en Corse ou en Grèce. Quand je m'expose un peu tous les jours mais jamais entre 12 et 16 heures.