

## Conseils pour conserver votre bronzage d'été



### **Bronzage estival**

Il existe plusieurs façons d'obtenir ce bronzage estival même si l'hiver s'est installé. Le choix optimal serait de prendre une semaine de vacances aux Bahamas. Mais ce n'est pas donné à tout le monde ! Même si vous n'avez pas les moyens de partir en vacances, vous pouvez au moins avoir l'air d'y être allé en utilisant une méthode de bronzage. Vous pouvez aller dans un lit de bronzage, dans un salon de bronzage debout, vous faire bronzer par pulvérisation ou utiliser une lotion de bronzage.

Trois de ces méthodes utilisent un appareil de bronzage : le lit de bronzage, l'appareil debout et le bronzage par pulvérisation. Les lits de bronzage et les appareils verticaux sont une méthode plus durable et plus réaliste. Dans un lit, vous vous allongez sur le lit en verre avec des lumières de bronzage qui donnent à votre peau cet éclat de vacances. Dans une machine debout, vous vous tenez aux barres situées en haut de la machine tandis que les lumières rehaussent la couleur de votre peau.

Bien que ces méthodes donnent un bel aspect à votre peau, elles peuvent être très dangereuses. Les puissants rayons UV émis par les appareils de bronzage peuvent provoquer des rougeurs, des brûlures, des cloques ou même un cancer de la peau. Être dans l'une de ces machines est essentiellement une dose concentrée de soleil. C'est pourquoi de nombreux appareils sont dotés de paramètres réglables que vous pouvez adapter à la teinte de votre peau et à la couleur de bronzage que vous souhaitez.

Parmi les méthodes plus sûres, on peut citer le bronzage en spray et les lotions bronzantes. Le bronzage en spray est administré par un professionnel qui donne à votre peau un éclat uniforme. Le professionnel vous aidera à choisir la couleur qui convient à votre peau. Les lotions bronzantes sont disponibles dans les pharmacies, les supermarchés et les magasins spécialisés. Elles agissent en ajoutant une légère coloration à votre teint pour en renforcer la richesse. Toutes ces méthodes vous aideront à conserver votre éclat aux Bahamas sans jamais avoir à acheter un billet d'avion.

## **Quelques conseils pour le bronzage d'été**

Voici astuces pour conserver son bronzage d'été

### **1-De l'hydratation**

C'est la première règle à suivre pour avoir une belle peau en toutes circonstances et en toutes saisons.

### **2-Faite un gommage**

Lorsque la peau se régénère, elle produit de nombreuses cellules mortes qui s'accumulent sur le visage et finissent par ternir le bronzage.

### **3-Utilisez un autobronzant**

On en trouve facilement dans les rayons de cosmétiques et certains sont même certifiés bio. En les utilisant régulièrement, ils vous aideront à conserver un teint magnifique.

### **4-Exposez-vous aux derniers rayons du soleil**

A vous de bien profiter des dernières belles journées ensoleillées pour vous exposer. Profitez de toutes les occasions pour sortir, marcher et avoir une bonne activité physique afin de conserver votre teint de l'été.

### **5-Mangez des fruits et légumes rouges**

Ils sont naturellement riches en carotène et peuvent aider à faire perdurer le bronzage. Privilégiez la carottes bien sûr mais aussi les tomates, le poivrons jaune ou rouge, les prunes rouges etc...

### **6-Utilisez du maquillage**

Il ne remplace bien évidemment pas le bronzage mais il peut être utilisé de façon ponctuelle pour rendre votre teint plus uni et masquez les petites imperfections.

---

## Etape 1 : Conseils pour conserver votre bronzage d'été

### 1-De l'hydratation

C'est la première règle à suivre pour avoir un belle peau en toutes circonstances et en toutes saisons.