

BEAUTÉ | Astuces

LE TOP 10 des produits rafraîchissants

Certaines formules sont d'excellentes alliées pour mieux vivre les pics de chaleur. Voici notre palmarès des plus efficaces ! PAR CÉLINE MOLLET



1 Le gel douche glacé

Dopez l'effet frisson de ce moment rafraîchissant en privilégiant les nettoyants à base d'ingrédients aromatiques comme le romarin, la menthe poivrée ou l'eucalyptus. La bonne idée : piocher parmi les formules destinées aux hommes, qui en contiennent très souvent. Et pour décupler la sensation, réglez la température de l'eau entre 35 et 37°C, afin qu'elle soit légèrement inférieure à celle du corps. Résistez néanmoins à vos envies de douches trop fraîches : le froid incite l'organisme à se réchauffer, elles n'auront donc pas l'effet escompté.

On aime : Doux. Gel Douche Rafraîchissant, Seasonly, 9€ (1). **Tonique.** Gel Douche Menthe & Eucalyptus, Bulldog Skincare, 5,99€ (2). **Gommant.** Douche Exfoliante Romarin & Café Vert, Lavera, 6,80€ (3).

2 LE SPRAY HYDRATANT POUR LE VISAGE

LES NOUVELLES BRUMES D'EAU GORGÉES D'ACTIFS VÉGÉTAUX OÙ MARINS HYDRATENT LA PEAU ET APAISENT LES ÉCHAUFFEMENTS. UNE VAPORISATION SALVATRICE APRÈS UNE JOURNÉE DE CANICULE.



3 L'eau de toilette fraîche

En été, de nombreux parfums se déclinent en fragrances plus légères et pétillantes. Elles diffusent des notes acidulées d'agrumes, fraîches de thé vert ou iodées d'embruns marins... Elles contiennent peu d'alcool, vous pouvez donc les vaporiser généreusement sur tout le corps. N'hésitez pas à renouveler l'opération durant la journée si vous en ressentez le besoin : leur sillage n'est pas très puissant.

On aime : Pétillante. Eau Fraîche Cédrat, Les Petits Bains de Provence, 18,90€ (1). **Vivifiante.** White Tea Eau Fraîche, Elizabeth Arden, 34€ (2).



4 Le soin mentholé pour les jambes

Elles sont souvent les premières à souffrir quand le thermomètre grimpe. Pour leur apporter un vent de fraîcheur, adoptez un soin à base de menthe ou de camphre : le froid soulage les sensations de lourdeur. En prime, ces formules renferment des actifs drainants et décongestionnants, comme le lierre ou le thé vert, pour faire dégonfler les jambes.

On aime : Stimulant. Leg It Go Crème SOS Dynamisante Jambes Légères, Nidéco, 26€ (1). **Délassant.** Gel Phyto Relaxant Jambes Légères, Akiléine, 12,70€ (2).

5 LE GEL D'ALOE VERA

DÉSALTERANT, IL APORTE AUSSI UN EFFET FRAIS À L'APPLICATION. C'EST LE COMPLICE IDÉAL DE LA SAISON : IL APAISE LES COUPS DE SOLEIL, LES INFLAMMATIONS ET HYDRATE LA PEAU EN UN SEUL GESTE.

BEAUTÉ | Astuces



6 *Le déo aux plantes*

En cas de fortes chaleurs, il faut bien sûr pouvoir compter sur son déodorant pour absorber l'humidité et limiter les odeurs. Mais certaines formules naturelles sont en prime dotées d'un pouvoir rafraîchissant grâce au lotus, à la sauge ou à la lavande. Privilégiez-les en spray: leur diffusion offre à elle seule une sensation frissonnante.

On aime: Bio. Déodorant Végétal, Etiaxil Bio, 10,60 € (1). Aromatique. Mineral Deodorant, Fields of Yarrow, 27,95 € (2).



7 *L'accessoire de cryothérapie*

Les outils de massage qui utilisent le froid sont recommandés pour lifter le visage et décongestionner les yeux. Mais lorsqu'il fait très chaud, ils sont aussi parfaits pour faire baisser la température de la peau. Préférez-les en acier inoxydable (certains renferment un liquide cryogénique leur permettant de rester toujours frais), ou en verre (gardez-les toujours à portée de main au réfrigérateur ou placez-les 20 minutes avant utilisation au congélateur). Passez-les par mouvements ascendants, du centre du visage vers l'extérieur, puis sur les ganglions lymphatiques. Coup de fouet garanti!

On aime: Métalliques. Sticks Fraîcheur, Beautigloo, 69 € (1). En verre. Ice Globes Cryolift, Crystallove, 39 € chez Nocibé (2).

8 *LE MASQUE CAPILLAIRE EFFET GLAÇON*

EN PLUS DE LEUR ACTION NOURRISSANTE, CERTAINES FORMULES PEUVENT FAIRE FRISSONNER LE CUIR CHEVELU. LEURS ATOUTS: UNE TEXTURE GEL, ET DES ACTIFS COMME LE MENTHOL POUR UNE SENSATION RÉFRIGÉRANTE. RÉPARTISSEZ LA MATIÈRE SUR L'ENSEMBLE DES CHEVEUX LAVÉS ET ESSORÉS, DU CUIR CHEVELU JUSQU'ÀUX POINTES. LAISSEZ POSER DE 3 À 7 MINUTES, PUIS RINCEZ. POUR UNE IMPRESSION ENCORE PLUS INTENSE, CONSERVEZ-LES AU RÉFRIGÉRATEUR.

On aime: SOS. Masque Rafraîchissant Cheveux Exposés, Mulato, 22 €.



9 *Le shampooing revigorant*

Mouiller sa chevelure soulage les coups de chaud, mais vous pouvez en plus effectuer un shampooing à base d'actifs purifiants. Menthe poivrée, cèdre, lavande... ces huiles essentielles sont idéales grâce à leur action revigorante. En bonus, elles détoxifient le cuir chevelu et régulent les excès de sébum. Appliquez-les par massage au niveau du cuir chevelu, sans frotter, et rincez à l'eau tiède, pour éviter de trop stimuler les glandes sébacées.

On aime: Revitalisant. Shampooing Fraîcheur Purifiante, L'Occitane, 22 € (1). Apaisant. Shampooing Fraîcheur Purifiant, Mademoiselle Bio, 6,90 € (2).



10 *Le masque feuille désaltérant*

Après une journée de canicule, on ressent parfois des échauffements au niveau du visage. Vous pouvez rafraîchir la peau grâce aux masques en biocellulose ou en tissu gélifié. Ils sont gorgés d'actifs hydratants comme l'acide hyaluronique, désaltérants comme le concombre ou de solutions mentholées qui font baisser la température de la peau de 7 °C. À l'application, ils apportent un shot hyper-apaisant. Vous pouvez renforcer leurs bénéfices en les plaçant quelques minutes au réfrigérateur avant de les utiliser.

On aime: Gélifié. Hyaluron Cryo Jelly, Garnier, 3,49 € (1). Monodose. Masque Après-Soleil, Talika, 8,50 € (2). Apaisant. Hydra-Filler Mask, Filorga, 10,90 € (3).

