



JUILLET 2015

www.mariefrance.fr

marie france

**LA GYM
ÉMOTIONNELLE**
Nouvel atout zen

Ce qu'ils simulent,
ce qui les stimule
**SEXE: NOS HOMMES
DISENT TOUT**

Célibataires
Admettez
qu'elles sont
heureuses!

On a testé
la vie sans
GLUTEN

De beaux
cheveux
tout l'été

**CADEAU
18 PAGES
DE JEUX**

MAILLOTS
Quelle tendance pour ma morpho
Nos modèles préférés
Avec quoi les porter le soir

**Comment gérer
ses stagiaires
SANS CRAQUER**

L 15828 - 239 - F: 2,00 € - RD





BEAUTÉ

BISON FÛTÉ POUR CHEVEUX EN VACANCES



ON A DEMANDÉ À TROIS PROS DES CISEAUX DE TOUT NOUS DIRE POUR METTRE NOTRE TÊTE À L'ABRI DES COUPS DE SOLEIL. PAS DE BEAUTY FAUX PAS SUR LA ROUTE DE L'ÉTÉ!

PAR ALEXANDRA RAILLAN

LA BONNE COLORATION DE VALÉRIE¹

Cette saison, la couleur en vogue est l'écaille de tortue (entre le bronde et l'ombré hair). Parfait pour les femmes à partir de 35 ans. Les plus jeunes vont opter pour le « pixel hair » (rose, bleu ciel, etc.).

LA BONNE ATTITUDE DE DELPHINE²

Le *wet hair* (cheveux mouillés), comme après une journée à la mer. Pour les cheveux courts, on gomme les mèches pour un effet *wet* parfait, même hors de la plage. Sur les cheveux longs, on pulvérise des pschitts de sels marins pour texturer la matière. Attention, ayez la main légère (quitte à en remettre) et vaporisez toujours à 15 centimètres de la chevelure.

Le bon soin de Maxime³

A la rentrée, prévoyez un lissage brésilien afin de rebooster vos cheveux grâce à la kératine.

1. Valérie Gérin, coiffeuse au 20 Boissière, à Paris.

2. Delphine Courteille, hair stylist L'Oréal Professionnel.

3. Maxime. Un coiffeur à la Maison. Retrouvez ses hair tutos sur mariefrance.fr

LA BONNE TENDANCE DE DELPHINE

Pour obtenir des « baby hair », attachez vos cheveux en queue-de-cheval et travaillez au doigt les petites mèches autour du visage comme les stars (Katy Perry, Rihanna, Rita Ora...).



LA BONNE ONDULATION DE VALÉRIE

Pour être « in » cet été, il faut opter pour le wavy, ce froissé-défroissé hyper naturel. Pas envie de passer chez le coiffeur pour obtenir cette jolie ondulation ?

L'astuce de pro : dormez avec des tresses assez serrées. Le matin au réveil, défaites les tresses et froissez le résultat au doigt. Au besoin, utilisez un spray Sea Beach et vous obtiendrez un wavy maison parfait !

Les bons produits : Surf Infusion (Bumble and Bumble, 29,90 € les 100 ml). Spray de la Mer Coiffé Décoiffé (Dessange Compétence Professionnelle, 7,50 € les 200 ml). Sea Salt Spray (Davines, 18,70 € les 250 ml).

LE BON LOOK DE DELPHINE

Un joli maillot, un bronzage au top... On soigne aussi son look de plage: néo-bun, tresses à gogo, accessoires à cheveux (élastiques, barrettes, etc.), c'est assez facile de bien se coiffer les cheveux mouillés.

L'astuce de pro : pulvériser un peu de protection solaire et coiffez vos cheveux en ponytail.

LE BON GESTE DE DELPHINE

Rincez bien vos cheveux. Sel, soleil et lavages plus fréquents les agressent en été. Pensez à bien rincer après chaque lavage. La posologie idéale ? Au moins cinq bonnes minutes à l'eau tiède (c'est long !) en malaxant bien la chevelure pour ne pas laisser du produit (surtout derrière la nuque).

LE BON ACCESSOIRE DE MAXIME

Le chapeau ! Il reste le meilleur atout pour protéger votre crinière des agressions UV. Et on n'oublie pas de pulvériser quelques pschitts de protection solaire, en ville comme à la plage, surtout si les cheveux sont colorés.

LE BON DÉTOURNEMENT DE DELPHINE

Pas de masque soin dans sa valise ? Utilisez un bon conditionneur sur toute la chevelure pour les cheveux fins, uniquement sur les pointes si vos cheveux sont épais.

LA BONNE DÉTOX DE DELPHINE

Dans l'eau de mer, froissez les longueurs pour les purifier de toutes les silicones présentes dans les produits. Ce geste agit comme un super gommage capillaire.

Le bon cocktail de Maxime
Une cure de carotènes (jus de carottes, manne, abricot) ! Ça facilite le bronzage et renforce les cheveux.

LE BON SHOPPING

- Masque Crème BC Sun Protect (Schwarzkopf Professional, 19,25 € les 150 ml).
- UV-Protect Solar Sublime (L'Oréal Professionnel, 18 € les 125 ml).
- "La Crème" (Opalis, 51 € les 200 ml).
- Cajeput Pure Balance Conditioner (Less is More, 27 € les 200 ml).
- Spray Cheveux Multi-Protecteur, Soleil, Sel, Chlore (Lancaster, 25 € les 125 ml).
- Shampooing Color Extend Sun (Redken, 18,50 € les 205 ml).
- Huile d'Été SPF 30, Aroma Sun Expert (Decléor, 28 € les 150 ml).
- Shampooing Douche Après-Soleil (Nuxe, 9,90 € les 200 ml).

La bonne ponytail de Valérie
La queue-de-cheval se porte basse, avec ou sans volume sur la tête.

