

## 10 L'ÉCLAT TANGERINE

Couvrant sur les ongles, translucide sur les lèvres, l'orange dans sa plus vive nuance ambiance n'importe quel dress code, du total-look blanc en passant par les imprimés exubérants.

- Pointe de corail : *Le Vernis Holiday*, Chanel, 22 €.
- Irisé léger : *Dior Addict Ultra Gloss Orange Pareo*, Dior, 28 €.

## 11 LA MANUCURE ÉCOLO

Eh oui, c'est enfin possible de s'offrir une pose de vernis safe. La marque Kure Bazaar installe pour tout l'été son nail bar au premier étage de La Grande Epicerie du Bon Marché. Que les sceptiques du green se rassurent, le choix des 26 couleurs est tout sauf barbant, ici aussi on a droit au bleu jean, à l'orange Massaï, au taupe grisé ou au rouge coquelicot. Difficile à imaginer quand on sait que les formules sont composées de pulpe de bois, coton, maïs, pomme de terre et blé ! Pourtant, ça marche, ça claqué et ça garde les ongles super sains. 25 € la manucure, 35 € la pédicure. [www.kurebazaar.com](http://www.kurebazaar.com)

## 12 LES SOLAIRES MADE IN BRAZIL

Super lookés avec leur petite touche rétro, ces soins « exotiques » sont aussi bien pensés. Dans leur formule, le meilleur des plantes brésiliennes, açai ou carambole en tête, pour leurs pouvoirs hydratants et protecteurs. Dispos en SPF 50, 30 ou 15 et même en version protection tattoos. *Sol de Janeiro*, à partir de 18,90 €. Chez Sephora.

## 13 L'APÉRO SANS GLUTEN

Pour alléger sa digestion et se sentir plus punchy, on fait une pause sur le gluten, bien trop présent dans notre alimentation toute l'année. On concocte pizzas, blinis, cakes aux olives... bref tout ce qu'on aime pour l'apéro, en version gluten-free. Comment ? Grâce au livre alléchant « Je cuisine sans gluten et je me régale ! » de Clémentine & Michel Oliver (éd. Albin Michel). On y trouve aussi de quoi faire de super goûters ou desserts.

## 14 LE CHOU CHIC

C'est la kale mania ! Cette sorte de chou frisé est le nouveau super légume qui va détrôner brocolis et épinards. Parce qu'il renferme de hautes doses de bêta-carotène, fer, calcium, magnésium, vitamines A, C et K, des nutriments, qu'il apporte de la bonne énergie au corps et maintient les cheveux et la peau en pleine forme. Ce qui veut dire plus d'éclat et de jeunesse. On peut consommer ses feuilles (débarrassées de la tige centrale) crues dans une salade, sautées à l'ail ou en smoothie vert, passées au blender avec, par exemple, du jus de pomme, de la banane et des dattes. Chaque matin, un vrai shoot de santé. Et un bon aliment détox quand on veut compenser des excès.



(Haut de maillot de bain Fif-Chachmil.)