

#3 à BLOC!

le mag de PLONGEUR.COM

Où plonger ?

Colombie Britannique
Vanuatu, Bali, Yaeyama

Photo

Subal vs Sea&Sea

Santé

L'otite externe

Plongée spéléo
Bio, Epaves, Formation
soyez "plonge attitude"

La plus belle pour aller Plonger !

Mettons immédiatement les choses au clair : la plongée c'est d'abord du plaisir et du partage. De bons moments sous l'eau et puis aussi après, quand on se retrouve entre amis, à l'arrière du bateau, à se changer, moitié nus, les cheveux pleins de sel, la peau rougie par le soleil et les embruns, les doigts encore tout gonflés du séjour sous l'eau peinant à défaire ces satanées fermetures éclair et les yeux encore dans le bleu, rêvant de la prochaine immersion.

Maintenant que nous sommes tous d'accord, Messieurs, vous pouvez poursuivre vos activités et passer à l'article suivant, quant aux copines plongeuses ... la suite devrait vous intéresser !

Effectivement, la plongée entraîne plaisir et partage, mais la mer, le soleil, les embruns, même bons pour le moral, entraînent souvent quelques petits désagréments pour nos belles chevelures, nos doux épidermes, nos griffes félines.

Le but de ces quelques lignes n'est pas de vous faire un condensé des judicieux conseils délivrés par votre magazine féminin préféré à l'aube des mois d'été, mais plutôt de vous dresser une petite check-list des soins et petits trucs qui vous permettront d'aborder les séjours plongée de la plus jolie manière qu'il soit. Alors, sortez les Filofax, Palm Pilot et autres Blackberry, et notez le retro-planning de tout bon séjour de plongée.

Un mois avant le départ, préparez vous un bronzage de naïade

Bien, je ne vais pas vous faire l'affront de vous répéter une fois de plus que le soleil est mauvais pour votre peau qui dispose d'un capital solaire limité, chaque année le journal de TF1 se fait une joie de vous

le rappeler. Nous savons tous certainement que le trio infernal mer, vent et soleil se fait un plaisir de tout déshydrater. Le soleil outre son effet bronzant et bonne humeur entraîne si on n'y prend garde à court terme les fameux coups de soleil et à moyen terme un vieillissement prématuré de la peau.

Que faire pour éviter cela ?

Tout d'abord préparez votre peau. Cela commence par un grand nettoyage. Une exfoliation totale. C'est l'occasion de réunir les copines et se faire une journée hammam avec gommage complet.

Une fois la peau bien nette, n'hésitez pas à l'hydrater soigneusement avec votre crème nourrissante ou

lait hydratant préféré.

Côté alimentation, pour renforcer les défenses naturelles de votre épiderme, le traditionnel régime carotène + Vitamine E est de mise : carotte, mangue, abricot sont au menu !





1 semaine avant le départ, faites vous une chevelure de sirène

Ah, la chevelure, symbole de la féminité s'il en est...

La plongeuse serait-elle condamnée à couper ses cheveux pour satisfaire son envie de découvrir le monde sous-marin ? Que nenni et heureusement !!!

Nous allons étudier ensemble les différentes solutions qui peuvent nous faciliter la vie, avant, pendant et après la plongée des agressions que représentent l'eau de mer, le vent, le sable, le soleil ...

Tout d'abord la question récurrente de la plongeuse : quelle est la bonne longueur de cheveux ?

Lorsqu'on plonge avec une capuche pas de soucis, les cheveux sont rassemblés et planqués dessous. Même chose pour le masque sous lequel ils ne viendront pas perfidement se glisser.

En revanche, lorsqu'on plonge sans capuche il vaut mieux avoir les cheveux très courts, ou à l'opposé longs et attachés, sous peine d'avoir en permanence les cheveux flottant dans l'eau. C'est p e u t -

être joli, mais à la longue ça dérange un peu ! Dans ce dernier cas pas beaucoup de solution, hormis mettre une cagoule !

Un autre petit désagrément : les cheveux qui s'entortillent autour de la bride du masque. Là aussi, une solution simple et qui facilite les exercices de vidage de masque ... se procurer un bandeau néoprène qui se glisse sur la lanière du masque et se positionne à l'arrière de la tête. C'est simple, pratique et en plus il y en a des jolis !



Une visite chez votre figaro préféré s'impose.

Si vous avez les cheveux courts, c'est le moment de rafraîchir la coupe afin qu'ils aient une longueur qui vous dérange moins lors de vos plongées. Ne pas négliger la frange qui se g ê n e rare-

ment pour se glisser subrepticement sous la jupe du masque !

Votre coiffeur vous aidera à trouver la longueur adaptée et la coupe qui vous sied. C'est son métier.

De plus n'oubliez pas que le soleil a des effets bénéfiques : il pare votre chevelure de multiples reflets et nous devenons toutes un peu plus naturellement blondes. Mais non content de ces effets lumière, il active la fixation du calcium ainsi que la

circulation dans la myriade de petits vaisseaux sanguins irriguant notre cuir chevelu, ce qui a pour effet de favoriser la pousse de nos cheveux.

Mais attention, comme toutes les bonnes choses, l'abus nuit : pour les plongeuses aux cheveux colorés, afin d'éviter que la couleur ne vire au jaune paille, il suffit de prévenir son coiffeur préféré du prochain départ



en vacances, en bon professionnel, il saura adapter la couleur aux contraintes mer et soleil.

Le p'ti truc en plus ...

Vous voici donc avec une peau parfaitement préparée et une coupe de cheveux adaptée. «Parfait!» me direz-vous ! Que nenni, on n'en fait jamais trop !

C'est le moment de rendre visite à votre esthéticienne dans la semaine précédant le départ, pour procéder aux derniers ajustements ...

Afin de vous éviter le danger des contorsions avec un rasoir dans les minuscules douches des bateaux de croisières ... L'épilation s'impose ! Celle-ci vous permettra de passer quelques semaines de séjour tranquilles, les poils repousseront moins drus et vous n'aurez pas à gérer l'effet cactus.

Tant que vous êtes chez votre amie esthéticienne, profitez-en pour lorgner sur tous les petits trucs qui peuvent vous rendre encore plus naturellement belle !

Effectivement, pendant les vacances, votre énergie sera consacrée à profiter de la plongée. L'instant de maquillage quotidien va donc passer aux oubliettes. Ce n'est pas une raison pour ne pas être coquette ! Renseignez vous donc sur toute les techniques qui peuvent vous permettre d'être maquillée sans avoir à le faire !

Cela passe par la teinture de cils. Avec elle, pas de soucis d'œil au beurre noir au sortir de l'eau.

Il suffit d'une petite demi-heure à votre esthéticienne pour colorer vos cils en noir, brun, bleu ou vert et cela vous donnera un regard propice aux ceillades pendant au moins deux semaines !

Pour l'eye liner, le crayon à sourcils ou bien le contour des lèvres, là aussi la solution miracle existe.

Cela va du maquillage permanent (équivalent d'un tatouage) au semi-permanent. On peut qualifier ce dernier de tatouage à court terme, étant donné que vous ne le garderez qu'entre deux et quatre ans.

Ensuite, il y a toujours la gamme des « waterproof » qui s'est enrichie ces dernières années de crayons dont l'effet dure jusqu'à 4 jours après l'application.

Ca y est, vous y êtes !

Enfin, la mer est là et s'étale sous vos yeux. Voici les ultimes recommandations afin de profiter au max des vacances. Je sais, beaucoup sont des poncifs, mais je m'en voudrais si, par mégarde, l'une d'entre vous me reprochait de ne jamais lui en avoir parlé !

Protégez votre peau avec une crème à indice a-dap-té. Tordons le coup aux idées reçues là aussi, on bronze très bien avec de l'indice 30 et vos collègues de bureau verront que vous êtes partie en vacances. Ne pas négliger nez et oreilles ! Application minimum toutes les deux heures, en évitant les expositions prolongées quand le soleil est à son zénith.

N'oubliez pas non plus de glisser dans vos bagages un bon stick à lèvres avec filtre UV.

En fin de journée, réhydratez les couches superficielles de l'épiderme avec un soin hydratant et réparateur.

La mer : une thalasso pour pas cher !

Bonne nouvelle pour celles d'entre nous qui ont le cuir chevelu à tendance grasse, pelliculaire ou souffrent de démangeaisons : le sel mais aussi le plancton marin vont avoir une vraie action curative naturelle.



L'épiderme est purifié et assaini, elles constatent avec une joie non dissimulée que leur chevelure s'allège et leur crinière flotte alors au vent.

Il ne faut donc pas hésiter, voire activer ces actions curatives en massant le cuir chevelu lors d'une immersion: une activité saine lors du palier (ne pas négliger de prévenir son bi-

nôme afin qu'il ne soit pas surpris de la manœuvre !).

Malheureusement ce qui fait la joie des unes fait souvent le malheur des autres, c'est ainsi que les plongeuses aux cheveux naturellement secs souffrent des ces effets desséchants de la mer. Il leur est alors nécessaire de se protéger sous peine de se retrouver en fin de séjour avec des cheveux rêches, fourchus, cassants, bref de la paille !

En prévention, il suffit simplement de s'enduire la chevelure d'une huile d'origine naturelle. La plus connue est évidemment le monoï utilisé par les tahitiennes pour hydrater leur chevelure opulente. Mais il y a aussi le beurre de karité, les huiles de jojoba, d'amande ou de noisette.

Après la plongée, ne jamais négliger le rinçage des cheveux, aucune trace de sel ne doit subsister sous peine de voir les dépôts de sel ternir les cheveux et sensibiliser le cuir chevelu. Ne pas oublier les bonnes manières, un rinçage s'effectue à l'eau froide ou tiède, l'eau chaude fragilisant les cheveux. S'il n'y a pas de douche à proximité prévoir une bouteille d'eau douce à cet usage. En fin de journée, laver ses cheveux avec un shampooing doux.

Dans l'eau de rinçage on peut ajouter le jus d'un citron dont l'acidité permettra de lisser la kératine des cheveux.

Bref, comme la peau, nos cheveux ont besoin d'une protection à base de filtres solaires spécifiques. Heureusement les laboratoires cosmétiques sont là pour nous offrir tout un panel de solutions : de l'huile au spray en passant par la mousse capillaire.

Si c'est la fin des vacances, que vous avez passé tout votre budget dans des plongées superbes, vos cheveux pourront se contenter de votre crème de protection corporelle. Ce n'est pas l'idéal mais c'est toujours mieux que de les laisser dessécher des heures au soleil.

Le soir, pour les réhydrater un maximum et avoir une chevelure soyeuse, ne pas hésiter à appliquer un masque au monoï. Ca sent bon et en plus cela a un effet réparateur sur les cheveux desséchés et abîmés.

D'une manière générale

Boire, encore et toujours. Ca tombe bien, toute plongeuse avertie boit



Les bienfaits du Monoï de Tahiti

En langue maohi, Monoï signifie "huile sacrée" ou "huile parfumée". Cette huile de massage, au cœur des traditions de la Polynésie, est issue d'une combinaison de fleurs fraîches de Tiaré et d'huile de Coprah, extraite de noix de coco. La technique d'élaboration du Monoï est vieille de 2 000 ans. A l'époque, le Monoï faisait partie intégrante de certains rites religieux. Les objets sacrés et offrandes des temples traditionnels étaient recouverts d'huile de Monoï afin de les purifier. De la



même manière, à la naissance, les bébés étaient enduits de Monoï de la tête aux pieds pour les protéger contre la déshydratation et les piqûres d'insectes. Les corps des défunts étaient également embaumés et parfumés au Monoï.

Les Polynésiens ont toujours utilisé cette huile pour se défendre contre les agressions climatiques : soleil, vents forts, sel marin. Il a un pouvoir régénérant et apaisant pour la peau et les cheveux. Le Monoï permet en effet d'hydrater la peau, dans des proportions semblables à celles du beurre de Karité. Il aide également

à la réparation de la fibre capillaire. Le Monoï est un produit très sûr, n'entraînant aucun effet allergique, ni aucune réaction cutanée.

De nos jours, les applications du Monoï sont multiples : de la crème lavante pour bébés au gel douche, le baume pour les lèvres et l'huile de massage. Tous ces soins d'origine naturelle aux propriétés reconnues depuis des siècles possèdent de plus l'inimitable odeur propre au Monoï qui transporte immédiatement au-delà des mers.

L'institut du Monoï a été fondé par les principaux producteurs de Tahiti. Il étudie ses différentes propriétés et participe à l'élaboration de cosmétiques à base de Monoï de Tahiti. L'institut soutient également le développement d'une appellation d'origine contrôlée. En 1990, seuls 10 % des Monoï proposés aux consommateurs provenaient réellement de Polynésie. Depuis la création de ce label, ce taux est remonté à 80 %.

déjà beaucoup à cause de la déshydratation entraînée par les immersions.

Il faut encore évoquer le sujet épineux de la torture ultime l'enfilage de combi qui fait suer (dans tous les sens du terme) et qui détruit les ongles. Pour ce qui est de mettre sa combi, il existe tout un tas d'astuces, de la bouteille avec de l'eau savonneuse, aux bas nylon en passant par le sac plastique. Là, vos petits collègues masculins se feront une joie de vous expliquer comment ça marche.

Pour les ongles en revanche, dites-vous bien qu'ils sont condamnés par les bains intempestifs et répétés !!! Rien ne vous empêche d'appliquer les bonnes consignes usuelles comme la cure de levure de bière ou les bains de citrons. Je conseille quant à moi de ne pas oublier l'accessoire indispensable : le coupe ongles, puis d'appliquer une couche de durcisseur pour protéger un minimum.

Voilà les filles, vous savez tout ou presque !

Il ne vous reste plus qu'à vous laisser aller dans le monde sans pesanteur à la rencontre des raies mantas et hâler dans le monde ensoleillé à la rencontre des moniteurs... ■

CAROLE MATINAUD

Remerciements et crédits photo :
Institut du Monoï de Tahiti
<http://www.monoi-institut.org>



Monoï
de Tahiti