



POSITIF · INSPIRANT · SANS TABOU

N° 17

PAR SOPHIE DAVANT

# UN ETE 100% plaisir!

Se sentir mieux, moins dépenser. Par Sophie et ses experts

“Adieu, Affaire conclue”  
La lettre ouverte de Sophie

## Votre cahier estival

- Tutos déco pour votre extérieur
- Recettes rafraichissantes
- Petits villages de France à visiter
- Conseils de pros pour cajoler son ventre



S N°17 - JUILLET 2023

### SHOPPING

#### Pour (dé)colorer

1. Coloration 100 % Végétale Blond Doré, Les Couleurs de Jeanne, 11,50 €.
2. Spray Éclaircissant à la Camomille, Blond Sun Spray, Cut by Fred, 18 € les 100 ml.
3. Huile Éclaircissante Blonde RX, Fekkai chez Bleu Libellule, 31 € les 50 ml.
4. Masque Booster de Couleur Colorstay, Revlon, 9 €.

#### Pour laver et hydrater

5. Shampoing Violet Blonde Life, Joico, 25 € les 300 ml.
6. Masque LuxeBlond System Professional, Wella, 54 € les 200 ml.
7. Shampoing Violet Déjaunissant, OGX, 13 € les 385 ml.
8. Soins Nuanceur de Couleur Blond Pur, Christophe Robin, 38 € les 250 ml.

#### Pour raviver

9. Illuminated Blonde Leave-In Treatment Spray Sans Rinçage Raviveur, Bumble and bumble, 31 € les 125 ml.
10. Gloss Végétal Après-Shampoing, Energie Fruit, 6,90 € les 300 ml.

#### Pour protéger

11. Baume MaKadama Soleil, Urban Keratin, 21,80 € les 150 ml.
12. Huile d'Été Protectrice Rituel Solaire, René Furterer, 14,50 € les 100 ml.



### LE MOT DE SOPHIE... Mon blond !

Ayant des origines maternelles nordiques (mes arrière-grands-parents se nommaient Vigoth, probablement la contraction de Visigoth!), je suis née avec des cheveux tout blancs. Élevée dans l'environnement iodé du bassin d'Arcachon, je les portais dans mes jeunes années presque blancs, un blond scandinave, jusqu'à hauteur de mes hanches. Ma mère les a elle-même raccourcis au fil des ans, avec parfois de beaux ratés... Jusqu'à cette fameuse coupe courte que, paraît-il, on réclame beaucoup chez les coiffeurs! L'environnement parisien ne permet pas de conserver une chevelure aussi lumineuse: moins d'iode, moins de soleil, plus de pollution! J'ai gardé une base cendrée très claire, mais je dois avoir recours tous les deux mois (en dehors de la période estivale) à quelques mèches très claires pour illuminer l'ensemble. Les mèches apportent aussi un peu plus de tenue. Pour le moment je suis épargnée par les cheveux blancs! En revanche, mes cheveux redoutent l'eau chlorée de la piscine: j'applique un masque protecteur sous mon bonnet de bain pour les protéger, et j'ai recours à un shampoing bleu, déjaunissant, pour éviter qu'ils ne virent au trop doré!



© BETTY HANES