

法國藥妝攻略

——交換生的藥局實戰筆記：Caudalie、SVR、理膚寶水、薇姿全解析

一、為什麼在法國買藥妝？

出發前，身邊的人都說「法國藥妝一定要買」。但直到真正走進昂熱街頭的 Pharmacie（藥局）與 E.Leclerc 超市，才明白那句話背後的分量。法國是全球皮膚科研究最密集的國家之一，大量醫美等級的護膚品牌在藥局通路銷售，價格比台灣低 30-50%，且品項比免稅店更齊全！

更重要的是，法國藥局的藥師受過嚴格的皮膚諮詢訓練，遇到有疑問的產品，大可直接開口問——他們會用緩慢但清晰的英語（或夾雜法語哈哈）幫你解答成分疑問，完全不會有被推銷的壓力～



✳ ESSCA校區對面+最近的車站Angers saint laud+昂熱市區都能找到！

二、品牌解析

【Caudalie | 波爾多葡萄莊園的天然護膚】

Caudalie 創立於波爾多的葡萄莊園，品牌核心成分為「葡萄籽多酚（Resveratrol）」，主打抗氧化與抗老。其明星商品 Beauty Elixir 爽膚噴霧，台灣售價約 NT\$1,200，在法國藥局約 €16-18（約 NT\$560-630），幾乎打對折。

使用心得：作為定妝噴霧或日常補水，質地輕盈、清爽不黏膩。氣味帶有淡淡的玫瑰與迷迭香，是我在整個交換期間每天早晨的固定程序。另外推薦 Vinopure 系列（控油淨化），特別適合混合性或痘痘肌的同學。



【SVR 法國皮膚科的敏感肌守護者】

SVR 是法國皮膚科醫師最常推薦的處方外品牌之一，主打低致敏、無香料配方，對敏感肌與異位性皮膚炎患者尤其友善。明星產品 Cicavit+ 高效修護霜，含 Panthenol（維他命 B5）與 Cicaflux 技術，能在 24 小時內顯著修復受損皮膚屏障。

交換期間正值法國春冬季節交替，昂熱日夜溫差大，加上暖氣房乾燥，肌膚狀況特別不穩定。Cicavit+ 幾乎是我整個交換期間的「急救包」——曬後、長途旅行後、皮膚乾裂時，一抹見效。價格約 €10-13，台灣幾乎買不到同款。他們家的卸妝膏也是非常好用！因為歐洲氣候比台灣乾燥非常多，所以更需要溫和的卸妝產品！



【La Roche-Posay 理膚寶水 | 醫美等級的日常護膚】

理膚寶水就不用多說啦～在台灣已相當知名，但法國藥局的價格仍令人驚喜。CICAPLAST Baume B5（萬用修護霜）在台灣約 NT\$600 以上，法國藥局約 €8-10（NT\$280-350），且版本更齊全，包含台灣較難買到的 B5+ 升級版。

另外特別推薦 Anthelios 防曬系列——在法國是抗紫外線研究的標竿品牌，UVB/UVA

雙效防護配方，質地極輕薄，適合台灣夏天使用，且在法國藥局購買比台灣通路便宜約 35-40%。（現在回國以後有點後悔沒有多買一點哈哈）（不過也不用多囤太多，帶回國行李托運也是很貴哈哈，但在當地就用起來不心疼了><）



【Vichy 薇姿 | 礦泉水科技的保養哲學】

薇姿的產品以「Vichy 火山礦泉水」為核心配方，礦物質含量極高，主打修護肌膚微生態平衡。Mineral 89 安瓶精華是近年最熱銷的單品，在法國超市（如 E.Leclerc）即可購得，約 €14，台灣售價約 NT\$750，足足省了一倍。

個人還買了 Normaderm 系列（針對痘痘肌的日常保養），在長達半年的歐洲濕冷氣候與課業壓力下，保持了相對穩定的膚況。



三、購買攻略：去哪裡買最划算？

- **Pharmacie（藥局）**：品項最齊全，藥師可諮詢，但價格略高於超市，適合買醫療等級產品與首次嘗試的品項。
- **E.Leclerc 超市（大型量販）**：日用款與熱銷款通常有促銷，適合囤貨 La Roche-Posay 防曬、Vichy 精華。
- **Carrefour City（超市便利型）**：鄰近 ESSCA 校區，購買快速，但品項有限，建議作為補充購買通路。

✧ 總之大家在收拾去法國的行李時，可以不用帶太多基礎保養～減輕行李又可以有合理理由爆買法國藥妝！也是文化體驗的一環對吧（眨眼wink：3）