



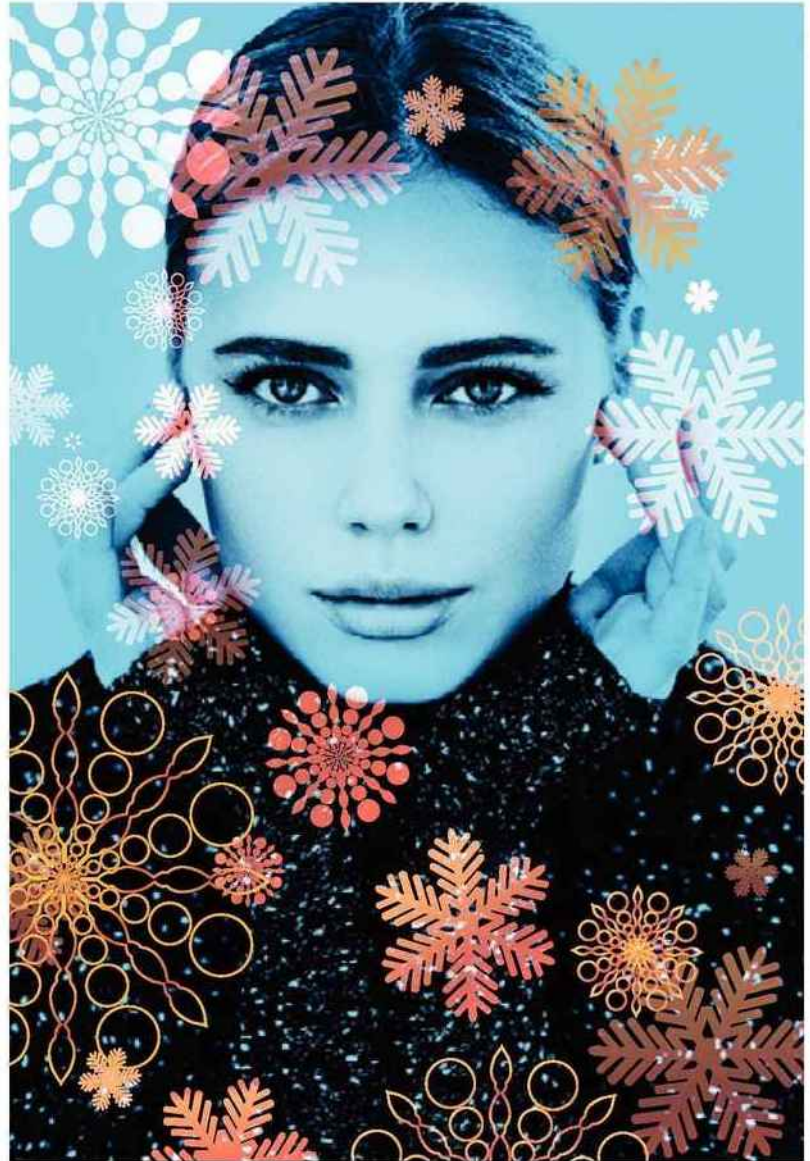
dossier

PAR YASMINE MEURISSE

BELLE PEAU EN HIVER: Nos solutions anti-froid

Traverser l'hiver la peau douce, le teint éclatant et le cheveu soyeux, c'est une question d'adaptation... et de solutions simples et pratiques !

Nul besoin de thermomètre pour connaître la température extérieure ! Organe météo-sensible, notre peau donne des signes d'inconfort et de stress dès que le mercure descend en dessous de cinq degrés Celsius. Pourquoi n'aime-t-elle pas le froid ? Parce qu'il diminue la sécrétion de sébum, cette protection naturelle de l'épiderme dont une des principales missions est d'empêcher l'évaporation de l'eau naturellement présente dans les tissus. Et parce qu'en contractant les vaisseaux sanguins, il diminue l'oxygénation et ralentit l'activité cellulaire en général. Conséquences ? La peau se défend moins bien contre son environnement : l'air sec de la rue, des bureaux et des appartements, le calcaire de l'eau sous la douche et le frottement des vêtements. « En réalité, le froid a surtout tendance à exagérer les problèmes cutanés existants : les peaux naturellement sèches le sont davantage, les sensibles deviennent plus réactives », explique le docteur Naïma Midoun, dermatologue. Moins d'agression, des soins adaptés au cas par cas... l'hiver sera plus doux, c'est promis.



LES BONS ALIMENTS POUR LA PEAU

Ce n'est pas le moment de se priver des aliments dont la peau a un besoin fou en hiver. Surtout ceux qui contiennent les acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas synthétiser et qui empêchent l'évaporation de l'eau. On les trouve dans les aliments

riches en oméga 3 et 6 tels que les poissons gras (sardines, maquereaux, saumon, harengs), les fruits de mer, les huiles de colza et de noix, les fruits secs comme les amandes ou les noisettes et même dans certains légumes verts tels que la mâche.

Contre les rougeurs, des soins apaisants.

Le constat : le nez et les pommettes sont rouges et on n'aime pas cela du tout ! La raison ? Elle est souvent génétique : « ces rougeurs sont dues à un dysfonctionnement de la veine principale du visage qui entraîne une dilatation des capillaires », explique la dermatologue. « Ce sont les signes de la rosacée, une affection dermatologique. »

Les solutions ? Si le phénomène est récurrent et gênant, consultez un dermatologue qui proposera un traitement pour empêcher que ces rougeurs hivernales ne deviennent permanentes.

Les bonnes crèmes. On mise sur les soins enrichis en eau thermale. Car la plupart ont des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. On complète par des masques ou patchs adoucissants appliqués localement sur les rougeurs.

L'astuce : certaines huiles végétales sont plus cicatrisantes que d'autres comme l'huile de carotte riche en vitamine A. Le soir, on en applique une ou deux gouttes avant la crème de nuit.

- 1 Masque SOS apaisant Hydra Aloe (So'Bio Etic, 10,90 €).
- 2 Sérums anti-rougeurs (Hydraflora, 7,990 €).
- 3 Masque apaisant argile rose (Evoluderm, 4 €).
- 4 Huile végétale carotte bio (Floressance, 6,90 €).
- 5 Que mes rougeurs disparaissent (Garnacia, 57,50 €).



COMMENT FAIRE BRILLER LES CHEVEUX

Ternes, secs, électriques... entre le faible taux d'hygrométrie et les bonnets, les cheveux ne sont pas au top ! C'est le moment de sortir son joker « brillance » : le vinaigre de rinçage qui grâce à sa nature acide resserre les écailles des cheveux et les lustre comme un miroir. Électricité statique ? Vaporiser un nuage de laque sur la brosse avant de se coiffer.
6 Vinaigre de brillance Lumicia (Furterer, 16,25 €).
7 Lotion de finition régénérante au vinaigre d'hibiscus (Christophe Robin, 50,99 €).



Contre la peau sèche, des gestes respectueux

Le constat : si la peau tire, se froisse, manque de douceur, c'est avant tout parce qu'elle a soif et faim de corps gras ! En plus d'une crème qui répondra à tous ses besoins, il est indispensable de modifier quelques habitudes pour veiller à son équilibre.

Les solutions ? On espace les gommages car on « décape » toujours un peu le film hydro-lipidique, ce qui est exactement ce que l'on veut éviter en cette saison. De la même façon, on évite temporairement les crèmes aux acides de fruits qui affinent la couche cornée et on remplace les démaquillants qui se rincent à l'eau par des lavants moins détergents. Une eau micellaire sans rinçage si on se maquille peu ou si on a une peau mixte ou grasse, une huile démaquillante si elle est très sèche. Ces dernières se rincent à l'eau mais laissent un léger film protecteur à la surface, contrairement aux gels démaquillants.

Les bonnes crèmes. Il faut du gras pour bien réhydrater la peau et l'adoucir. Priorité donc aux soins riches, gorgés d'huiles végétales (argan, karité, amande

douce...) et d'ingrédients issus de la ruche (miel, gelée royale). En colmatant les petites brèches du film hydro-lipidique, ces corps gras stoppent l'évaporation de l'eau tout en stimulant

le processus naturel de l'hydratation.

L'astuce : appliquer sa crème sur la peau légèrement humide ou après une lotion hydratante afin d'augmenter son efficacité – et d'en utiliser moins. Si cela ne suffit pas, glisser quelques gouttes d'un sérum juste avant qui offrira une protection supplémentaire, un peu comme une doudoune fine sous un manteau.

- 8 Crème riche confort suprême (Galénic, 35 €).
- 9 HydraBio (Bioderma, 15,84 €).
- 10 Crème vitale à la gelée royale (Institut Esthedem, 68 €).
- 11 Crème Hydra Siumum (Guinot, 90 €).
- 12 Crème protectrice Dermalibour-Barrier (A-Derma, 7,80 €).
- 13 Crème riche désaltérante Clarins, Hydra-essentielle (Clarins, 45 €).





Lèvres gercées, du baume en continu

Le constat. Les gercures sont inesthétiques et parfois douloureuses lorsqu'elles s'accompagnent de petites fissures aux commissures, une affection appelée « perlèche ». Cette muqueuse n'est pas du tout équipée pour les frimas car elle est totalement dépourvue de sébum.

Les solutions ? On essaie de ne pas humecter ses lèvres à tout moment, on boit tout au long de la journée, on installe des humidificateurs. Et on glisse partout des baumes pour les lèvres pour en appliquer toutes les heures.

Les bons soins : ceux qui sont riches en cire d'abeille, en glycérine végétale, en karité, en miel... On les applique systématiquement avant de sortir mais aussi avant de s'endormir et en quantité.

L'astuce : En cas de gercures importantes, faites-vous un masque au miel pur pendant dix minutes deux fois par jour.

14 Nectar de 3 miels lèvres et zones sèches, (Mevita, 11 €).

15 Total lip treatment (Sensai, 106 €).

16 Stick lèvres (Embryolisse, 490 €).

17 Baume lèvres au miel Kiss me Honey (Bernard Cassiere, 12,50 €).

18 Eight Hour Baume protecteur pour les lèvres IP 15 (Elizabeth Arden, 24 €).

Mains sensibles, on « crème » du matin au soir

Le constat. Elles sont rêches, rougies ou bleuies par le froid, peuvent être sensibles et afficher des rides de déshydratation et des gercures. Exposées, elles sont très vulnérables au froid et à l'air sec.

Les solutions : À la maison, on s'habitue à porter des gants pour tous les travaux salissants ou nécessitant de mettre ses mains dans l'eau ou au contact des détergents. Et on ne met pas le bout des doigts dehors sans une paire de gants chauds. Règle numéro 2 ? On se « crème » les mains à longueur de journée; au moins après chaque lavage, soit sept à huit fois par jour.

Les bonnes crèmes. La glycérine est l'ingrédient star des crèmes

hydratantes car elle est un puissant hydratant et contribue à renforcer la résistance de la peau. Ainsi que l'acide hyaluronique capable de retenir plus de 1000 fois son poids en eau. Mais une bonne formule pour les mains contient aussi des huiles et des beurres végétaux, et tant pis, si c'est un peu gras, c'est indispensable à la protection de l'épiderme. Amande, noisette, olive, karité, camélia, pépin de raisin, jojoba, tout est bon. Penser également à bien masser les ongles au passage pour qu'ils restent souples, brillants et ne se dédoublent pas.

L'astuce : en cas de mains vraiment sèches, sensibles et inconfortables,

LES PARADES ANTI-FROID DES CHAMPIONNES DE SKI DE L'ÉQUIPE DE FRANCE



Tessa Worley.
Skiieuse alpine,
double championne
du monde de géant.

« Cela peut paraître bizarre mais même lorsqu'il y a un brouillard à couper au couteau, j'applique et je réapplique une protection solaire SPF 50 (Anthelios La Roche Posay) tout au long de la journée. J'ai remarqué que cela avait un effet "doudoune", comprendre isolant, contre le froid extrême ».



Perrine Laffont
Skiieuse acrobatique,
championne olympique
en bosses en 2018.

« Il y a des plantes qui sont vraiment efficaces pour la peau lorsqu'il fait froid, surtout lorsqu'on est sur des skis plusieurs heures par jour, en altitude où l'air est sec: l'aloé vera pour apaiser les rougeurs, le karité, surtout dans les sticks lèvres et l'huile d'Argan pure que je mets aussi bien sur le corps que sur les cheveux ».



Esther Palier
skiieuse alpine,
vice-championne
de France de
descente.

« Pour protéger ma peau, contre le grand froid, j'adopte la même stratégie que pour les vêtements: je superpose des couches fines! Une crème hydratante hyperriche, une crème solaire, et enfin un stick pour les extrémités, le bout du nez et les lèvres surtout, qui sont fragiles ».



on s'inspire de la routine « no poo » utilisée pour les cheveux (qui bannit l'usage du shampoing): en guise de savon, on les nettoie avec une noisette de crème pour les mains. Les corps gras présents dans le soin s'émulsionnent avec l'eau et éliminent les impuretés sans décaper la peau.

- 19 Baume mains intense: karité (Ducitane, 26 €).
- 20 Crème de beauté mains (Guérande, 11 €).
- 21 Crème mains et ongles (Resultime, 22 €)
- 22 Crème Mains hydratante concentrée édition limitée (Neutrogéna, 5,80 €).
- 23 Crème mains et ongles rêve de miel (Nuxe, 8,80 €).

Contre le dos et les jambes qui picotent, des baumes confort

Le constat. La peau pèle... et ça « gratte ». Le long des jambes au niveau des tibias, en bas du dos et au niveau de l'attache du soutien-gorge: toutes ces zones du corps sont peu pourvues en glandes sébacées et plus ou moins irritées par le frottement des vêtements. **Les solutions...** Troquer le gel douche habituel par une formule moins détergente, un pain dermatologique « sans savon » ou un lavant sans sulfate par exemple, surtout si l'eau est calcaire. Et l'utiliser sur une éponge ou un gant qui permettent d'en mettre moins et de se rincer plus facilement. Appliquer un soin hydratant deux fois par jour et éviter les gommages... il sera temps de faire peau neuve au printemps.

Les bonnes crèmes. C'est le moment de passer en mode « baume ». Quelles différences avec un lait corporel habituel? il y a plus de corps gras que d'eau, c'est pourquoi la texture est si riche, nécessite un petit massage et laisse un film protecteur sur la

surface de l'épiderme. Les formules à l'eau thermale sont également intéressantes surtout s'il s'y ajoute des agents apaisants comme l'avoine ou la vitamine B3 ou niacinamide qui réduit l'irritation, lutte contre les états atopiques et les sécheresses sévères de la peau. **L'astuce:** préférer les douches aux bains qui dessèchent moins.

- 24 Baume relipidant XeraCam AD (Avene, 18,95 €)
- 25 Douche micellaire (Laboratoires Vendome, 2,95 €)
- 26 Baume Oléo-Apaisant Némose (L'riage, 16,69 €)
- 27 Lipikar Baume Corps (La Roche Posay, 12 €)
- 28 Pain lavant (Gallinée, 10,90 €)

