

Les complices d'une belle peau en hiver

Les besoins de notre peau évoluent au fil des saisons et l'hiver la met à rude contribution.

Nos conseils pour la protéger. Eileen Guhl

Votre peau tiraille, démange, rougit, sèche... Sans soins appropriés, des gerçures ou crevasses peuvent même se manifester douloureusement sur certaines zones.

Et pour cause. En réaction au froid et aux intempéries de l'hiver, le corps se mobilise : les vaisseaux sanguins de la peau se rétractent afin de maintenir la chaleur corporelle à 37 °C. C'est alors que la production du sébum diminue et fragilise le film hydrolipidique de la peau, barrière cutanée naturelle constituée en particulier de sébum et d'eau. Résultat, elle réagit !

Objectif peau douce

Premier pas, hydratez votre peau de l'intérieur : « Buvez quotidiennement 1,5 l d'eau plate, à absorber régulièrement tout au long de la journée » explique Meliha Binjos, assistante spécialisée en parfumerie et cosmétique à la pharmacieplus uvrier centre, à Uvrier (VS) avant d'ajouter : « En parallèle, on va cibler les soins selon les besoins de la peau et des zones à traiter. »

Les bons soins

→ LE CORPS

« Chez les petits comme les grands, on va préférer un savon surgras au pH neutre afin de préserver la peau. Si elle démange ou est irritée, nous allons conseiller une émulsion ou une huile de bain pour peau très sèche. Ensuite, l'application d'une lotion spécifique – à l'urée ou à la cire blanche d'abeille par exemple – va laisser un film lipidique protecteur sur la peau » souligne la jeune assistante.

Le bon plan pour rendre son velouté et sa tonicité à la peau : un peeling corporel, deux fois par semaine, sans oublier l'application quotidienne d'un lait hydratant et nourrissant.

→ LE VISAGE

« L'emploi d'un sérum hydratant permet de renforcer les effets de la crème cosmétique sur la peau. Selon les besoins, nous allons conseiller une crème concentrée en principes nourrissants tels que beurre de karité et amande. Une fois



par semaine, le temps d'un agréable moment de détente, offrez à votre peau un masque nourrissant, hydratant ou apaisant » souligne la spécialiste qui rappelle que les hommes sont eux aussi concernés.

→ LES LÈVRES

Saison froide oblige, afin de prévenir irritations et gerçures aussi douloureuses que disgracieuses, la peau extrêmement fine des lèvres doit être protégée au quotidien. Huile d'argan ou de noyau d'abricot, beurre de karité, miel... : en stick ou en pot, ces précieux alliés de la nature font merveille pour protéger et réparer la peau. « Pour rendre vos lèvres douces, appliquez dessus une crème nourrissante spéciale lèvres – au beurre de karité par exemple – et laissez poser cinq minutes comme un masque. »

→ LES MAINS

A protéger impérativement, elles souffrent tout particulièrement des agressions extérieures. Commencez par porter des gants pour les protéger du froid et lavez-les avec un savon surgras. « Pour réhydrater la peau fine et délicate des mains, on va gommer les peaux mortes une fois par semaine à l'aide d'un peeling adapté à ses besoins. Appliquée plusieurs fois par jour, une crème hydratante additionnée de substances actives n'en agira que mieux et préservera les mains des gerçures. » Le plus ? « Un baume spécifique pour nourrir et assouplir le pourtour des ongles et les cuticules. »

→ LES PIEDS

En hiver, vos pieds ont tendance à se déshydrater. Sèche et rugueuse, la peau se fendille, des crevasses peuvent apparaître. « A intervalle régulier, gomez les callosités avec une crème exfoliante avant d'appliquer une crème nutritive spécifique. Laissez-la agir cinq minutes avant de masser vos pieds des doigts aux chevilles, pour bien la faire pénétrer. »

En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Meliha Binjos, assistante spécialisée en parfumerie et cosmétique, pharmacieplus uvrier centre, Uvrier (VS)

1. Emulsion Corps, Peau normale à sèche, de Louis Widmer
2. Crème Ultra Riche Visage, l'Occitane
3. Cold Cream Crème, d'Avène
4. Apricoderm pot, de Phytopharma

