

8 conseils pour une belle peau en hiver

Notre peau réagit aux conditions climatiques et notre visage est le premier exposé, tout comme nos mains. Attention à la déshydratation : le froid contracte les vaisseaux et perturbe la circulation sanguine. Résultat, la production de sébum diminue et la peau se déshydrate plus rapidement.

Voici 8 conseils pour une belle peau en hiver.

1

Lutter contre la déshydratation

Le vent, le froid, la pluie, la neige contribuent à la déshydratation de la peau, que renforce encore l'air sec provoqué par le chauffage des appartements, des bureaux, des voitures, des transports en commun et des magasins. Il faut donc hydrater son visage matin et soir (doublez la dose de crème le soir). Ne pas hésiter à recourir à une crème plus riche et plus hydratante que d'habitude.

2

Au sortir de la douche, appliquez un lait hydratant corporel

Les frottements avec les vêtements contribuent aussi à assécher la peau du corps. Prenez le temps d'appliquer une crème ou un lait hydratant corporel lorsque vous sortez de la douche. Un bain aux huiles essentielles est également recommandé pour nourrir et assouplir votre peau.

3

Massez à l'huile végétale les zones sensibles ou abîmées

Les zones fragilisées, rugueuses ou sèches méritent l'application en massage léger de quelques gouttes d'une huile végétale, comme l'huile d'amande douce par exemple. Ainsi nourrie la peau s'assouplit. Profitez-en pour en appliquer sur le contour des yeux et sur vos lèvres.

4

Une crème «spécial mains sèches» s'impose

Les mains sont particulièrement sensibles aux gerçures et le lavage fréquent des mains n'arrange rien. Première consigne, changez de savon : au lieu d'un savon antibactérien, utilisez un savon hydratant (glycérine, beurre de karité...). Ensuite, appliquez régulièrement et généreusement une crème pour les mains sèches. Enfin, portez des gants en cuir, qui retiennent un peu l'humidité contrairement aux gants en laine.

5

Une crème anti-UV, même l'hiver

Dès qu'il y a du soleil, n'hésitez pas à appliquer une crème anti-UV, même en hiver. Idéalement, choisissez une crème de jour hydratante offrant en plus cette protection.

6

N'oubliez pas votre décolleté

Cette zone fragile est souvent exposée, même en hiver. Systématiquement, lorsque vous appliquez une crème sur votre visage, étendez l'application à votre cou et votre décolleté.

7

Protégez vos lèvres

Ayez toujours en poche un baume à lèvres nourrissant et appliquez-en aussi souvent que nécessaire pour éviter les lèvres qui picotent, sèchent et se gercent.

8

Douche ou bain, pas trop chaud !

Attention, sous la douche ou dans votre bain, n'utilisez pas une eau trop chaude, celle-ci étant moins hydratante pour la peau. Et au sortir, séchez-vous soigneusement partout (sans frotter, mais en vous tamponnant avec la serviette). Le fait de garder une peau mouillée contribue à son dessèchement.

Pour le bain, attention aussi aux produits à utiliser, qui peuvent contribuer à assécher la peau. Privilégiez les produits à base d'huile. D'ailleurs, en hiver, mieux vaut privilégier les douches au détriment des bains.

Enfin, votre alimentation contribue aussi à la santé de votre peau. Mangez beaucoup de fruits et de légumes pour profiter de leurs vitamines antioxydantes qui aident à prévenir le vieillissement cutané.

