



DOSSIER HYDRATER SA PEAU

La saison hivernale a tendance à agresser la peau. Le froid, le vent, les changements fréquents de températures, le chauffage sont entre autres, impactant sur la santé du derme et de l'épiderme.

Alors, comment préserver son capital « peau » ?

10 conseils pour bien hydrater sa peau



Scannez-moi

UNE PEAU HYDRATÉE PARAÎT PLUS JEUNE

Comment reconnaît-on une peau hydratée par rapport à une peau trop sèche ?

La peau hydratée est plus colorée, plus rebondie, plus souple, plus douce. C'est-à-dire qu'elle a toutes les caractéristiques d'une peau jeune !

D'ailleurs tous les dermatologues, y compris ceux qui pratiquent de véritables opérations de rajeunissement, douces ou plus lourdes, confirment qu'une hydratation quotidienne est la fondation sur laquelle le soin de la peau peut être bâti.

Ils savent aussi que les peaux bien hydratées, naturellement ou par l'utilisation régulière de produits de bonne qualité, vieillissent mieux que les peaux sèches.

UNE PEAU HYDRATÉE VIEILLIT MOINS ET MIEUX

Le vieillissement de la peau qui n'est pas suffisamment hydratée ne s'explique pas uniquement par le manque d'eau dans la peau.

En effet, c'est aussi l'hydratation qui apporte les minéraux dont notre peau a besoin pour être en pleine santé. Les miné-

raux (fer, magnésium, calcium et autres) nourrissent l'épiderme, et lui permettent de se défendre contre les agressions. La peau est apaisée, moins fragile et plus résistante.

UNE PEAU PLUS ÂGÉE DEMANDE PLUS D'HYDRATATION

Autre élément qui lie l'hydratation de la peau à l'âge : le fait que les hormones féminines favorisent l'hydratation de la peau.

Or ces hormones, les femmes ne peuvent pas compter dessus toute leur vie. Avec la ménopause, elles finissent par disparaître. En conséquence, la peau des femmes est moins bien hydratée après la ménopause.

Comme cela s'ajoute à d'autres facteurs qui favorisent le vieillissement, la vigilance beauté autour de la ménopause est terriblement importante. Sinon, c'est la déprime qui est assurée !

APPLIQUER UNE CRÈME HYDRATANTE N'EST PAS SUFFISANT !

Il est tout aussi important, quand la peau a tendance à être sèche, de ne pas utiliser de produits trop astringents (les lotions ou les démaquillants le sont parfois). Et de limiter les gommages au minimum, sans pour autant faire l'impasse sur cette étape importante.

L'HYDRATATION DURANT L'HIVER

Au quotidien, il faut lutter contre le froid en hydratant et en nourrissant la peau à l'aide de cosmétiques adaptés. Le but est de restaurer l'équilibre du film hydrolipidique de surface, sorte de barrière de protection naturelle de la peau qui a tendance à être altérée par le froid. Dépourvue de cette armure, la peau devient plus sensible, rougit et picote pour un rien.

Si le problème se maintient et évolue, elle peut même présenter des lésions comme des gerçures, des crevasses, voire de véritables plaques de peau qui se dessèchent, pour lesquelles il faut consulter un dermatologue.

Pour éviter d'en arriver là, sous nos climats, l'application d'une bonne crème hydratante une à deux fois par jour est généralement une mesure suffisante. Les personnes dont la peau est déjà sèche par nature redoubleront d'attention en choisissant une crème un peu plus riche que d'habitude, tandis que les peaux grasses opteront pour des textures plus onctueuses (des crèmes plutôt que des gels par exemple) mais pas forcément plus riches (sinon elles risquent de



boucher les pores).

Durant l'hiver, évitez les nettoyages trop agressifs de la peau. N'ayez pas peur de changer vos habitudes, en passant au savon sans savon, voire à un lait démaquillant doux à la place de votre produit habituel.

En effet, les produits qui demandent à être utilisés avec de l'eau dessèchent toujours plus la peau.

MAINS ET LÈVRES : ZONES EN DANGER

Les mains, tout comme les lèvres, nécessitent une attention particulière car elles sont, par nature, peu pourvues en éléments protecteurs comme le sébum par exemple.

En outre, en hiver, elles sont constamment exposées au froid et au vent, ce qui aggrave encore leur sensibilité.

Veillez à toujours bien sécher vos mains après chaque lavage et appliquez plusieurs fois par jour des crèmes hydratantes et protectrices, à base de glycérine ou de glycérol, éléments qui fixent l'eau dans la peau.

N'oubliez pas de porter des gants dès que vous sortez : la protection vestimentaire est aussi importante que les mesures cosmétiques.



Logées à la même enseigne que les mains, les lèvres ont tendance à se gercer facilement sous l'effet de l'humidité couplée au froid. Pour éviter les sensations de brûlures et les fendillements, une seule solution : les enduire constamment de baume protecteur et ne pas hésiter à leur offrir une cure de crème spéciale contour des lèvres pour restaurer leur équilibre hydrique.

Enfin, ne négligez pas le corps qui, même à l'abri sous des vêtements chauds, souffre aussi du froid. À cause du frottement des habits, la peau a tendance à perdre ses peaux mortes, qui s'accumulent alors sur l'épiderme. Utilisez donc un gommage toutes les semaines, mais choisissez-le aussi peu agressif que possible. Et faites, plus encore que le reste de l'année, de l'hydratation un geste quotidien.

Profitez-en pour jouer les raffinées en choisissant une crème pour le corps dans la même gamme que votre parfum : effet olfactif séduisant assuré !

Comprendre ce qu'est la peau (vidéo)



Scannez-moi

Découvrez Filmogel en vidéo La solution URGO contre les crevasses des mains



Scannez-moi



Pour éviter la déshydratation de la peau :

Appliquez matin et soir un produit d'hygiène assurant un nettoyage en douceur, non délipidant et enrichi de préférence en actifs hydratants, oligo-éléments et minéraux.

Lorsque la peau est déshydratée :

Utilisez matin et soir un soin, enrichi en actifs réhydratants et minéraux, qui favorisera la reconstruction de la barrière cutanée.

Vous retrouverez ainsi éclat, souplesse et confort tout en diminuant la réactivité de votre peau.

Veillez à ce que la température de votre domicile ne soit pas trop élevée, elle risque de dessécher l'atmosphère et donc de nuire à votre épiderme.

Prenez en charge l'hydratation de votre peau de l'intérieur en buvant 1,5 litre d'eau par jour (sauf contre-indication médicale).