

BEAUTÉ

Par Agnès Bagnolini

Belle malgré les frimas

L'organisme est plus fragile lorsque les températures baissent. Peau irritée, cheveux ternes, mains desséchées... On peut parer à ces désagréments grâce à des soins tout doux.



ON HYDRATE son corps

Le froid fragilise la barrière cutanée, dont le rôle est de protéger la peau. Résultat : elle se déshydrate, ce qui provoque tiraillements, démangeaisons...

La solution Nourrir la peau en lui apportant des acides gras : l'huile et le baume pour les épidermes très secs, la crème et le lait pour les peaux normales à sèches.

→ Gel-crème corporel désaltérant quotidien, peaux normales à sèches, 16,90 € (400 ml), Cicabiatfine.

→ Lait hydratant intense corps, 11,40 € (400 ml), Vita Citral.

On prend DES DOUCHES COURTES

Le calcaire, l'eau un peu chaude et les produits qui moussent beaucoup (riches en tensioactifs) altèrent le sébum protecteur de la peau.

La solution Prendre des douches courtes, plutôt tièdes, et utiliser des nettoyants doux et hydratants. Bien se rincer et s'essuyer sans frotter.

→ Gel douche bio Confort, Rose Caresse, 13,90 € (200 ml), Hydraflore.

→ Gel douche nourrissant chèvrefeuille bio et végane, 8,28 € (250 ml), Coslys.

→ Huile lavante peaux sensibles, 9,50 € (500 ml), Uriage.

ON PROTÈGE son visage

Le visage subit de plein fouet le froid et l'air plus sec, la barrière cutanée peine à remplir son rôle protecteur, la production de sébum est moindre... bref, la peau se déshydrate.

La solution Appliquer matin et soir une crème nourrissante. Et protéger le contour des yeux, zone très sensible, avec un soin dédié.

→ Soins yeux anti-rides réparateur repulpant, Hyalu B5, 24,50 € (15 ml), La Roche-Posay.

→ Crème hydratante visage, pro-vitamine B5, 15,9 € (50 ml), Eilaro.

→ Soins hydratants Aquaporin Active, peau sèche, 16,70 € (50 ml), Eucerin.



► 15 janvier 2019 - N°3733



ON SOIGNE sa peau

Une sortie prolongée à l'extérieur, un vent vif, des températures glaciales... le visage rougit et tiraille.

La solution Reconstituer la barrière cutanée grâce à un masque apaisant posé en couche épaisse sur le visage. Et terminer le soin à l'eau thermale.

→ Masque de nuit hydratant à l'avocat, 23 € (75 ml), Origins, en exclu chez Sephora.

→ Masque exfoliant sans grain, 6,95 € (150 ml), Mixa.

→ Masque apaisant hydratant, vrai soin SOS anti-rougeurs, tiraillement, 16,70 € (50 ml), Avène.

ON NOURRIT ses lèvres

Dépourvues de glandes sébacées, les lèvres ne peuvent s'auto-hydrater. Face au froid et au vent, elles se dessèchent, voire se gercent.

La solution Les protéger et les nourrir avec un stick spécial lèvres formulé avec des corps gras (cire d'abeille, beurre de cacao, huile de jojoba, eau thermale...).

→ Baume framboise et pomme, 4,90 € (7 g), Labellino.

→ Baume à lèvres SOS Help, 4,99 € (8 ml), Lavera.

ON SE RÉCHAUFFE les mains et les pieds

Par grand froid, le corps focalise ses efforts pour maintenir les organes vitaux au chaud (37 °C) et limite la circulation sanguine périphérique, c'est-à-dire celle de nos extrémités. D'où les mains et, surtout, les pieds froids!

La solution

- Appliquer régulièrement une crème spécifique sur des mains propres et sèches.
- Porter des sous-gants si le gel est au rendez-vous.
- Enduire ses pieds de crème avant le coucher et enfiler des chaussettes en coton.
- Éviter les chaussures trop serrées en journée et opter pour des chaussettes en laine mélangée.

→ Crème mains bio verveine tropicale, 4,90 € (30 ml), Fleurance Nature.

→ Crème réchauffante pieds froids, 10,10 € (75 ml), Akiléine.

ON BICHONNE ses cheveux

L'hiver, cuir chevelu et cheveux sont aussi soumis aux agressions du froid. Le port du bonnet peut également entraîner irritations et/ou pellicules.

La solution

- Apaiser le cuir chevelu avec un préshampooing à base d'huile essentielle (menthe, eucalyptus). Puis laver les cheveux avec un shampooing adapté (gras, pellicules, sec, etc.).
- Nourrir ses cheveux avec un après-shampooing après chaque lavage, et un masque nourrissant une fois par semaine.
- Bien les essorer avant d'utiliser le sèche-cheveux, ni trop chaud ni trop près.
- Les hydrater avec un soin sans rinçage, qui les gaine et les lisse, plusieurs fois dans la journée.
- Les brosser tous les jours, pour éliminer poussières et cheveux morts. Masser le cuir chevelu avec les poils de la brosse.

→ Crème de jour hydratation brillance, Karité Hydra 16,90 € (100 ml), René Furterer.

→ Shampooing crémeux nourrissant au lait de yak, 9,50 € (300 ml), Natura Siberica.

→ Masque nourrissant, 6,90 € (390 ml), Fructis Hair Food, Garnier.

Merci à Morgan Guéritault, chef de groupe Monde Eau Thermale Avène, pour ses précieux conseils.