

Ta peau agressée par l'hiver ! - 1/1

De bonnes habitudes à adopter à vie, pour rester bien dans ta peau même par le pire des hivers !

Trois minutes de soins par jour pour protéger ta peau des ravages de l'hiver, c'est un défi plutôt facile à relever, non? Mini-mode d'emploi pour une maxi-efficacité.

La peau est fragile en toutes saisons, mais les conditions climatiques hivernales constituent pour elle un véritable danger. Le froid sec, en particulier, ralentit la sécrétion sébacée (sébum ou "gras ") et amoindrit l'efficacité du film hydrolipidique de surface qui apporte d'habitude souplesse et élasticité à la peau. Ce film est aussi mis en péril lorsqu'il capte moins d'eau, comme c'est le cas en présence d'air froid sec à l'extérieur, et d'air chaud également sec, dans les habitations et autres bâtiments surchauffés. Résultat: la peau souffre, se dessèche à vitesse grand V, devient rouge, irritable, rugueuse et peut même gercer douloureusement. La solution: surtout ne pas attendre d'en arriver là, et commencer dès maintenant à prendre soin de ta peau, en l'hydratant encore plus que d'habitude.

Au préalable, puis régulièrement tout au long de l'hiver, pense à la débarrasser de ses peaux mortes pour que les produits hydratants soient plus efficaces. Puis vas-y, tartine-la généreusement de crème nutritive et hydratante, en insistant sur les parties les plus vulnérables de ton corps, même si tu adoptes doudoune, grosse écharpe et gants pour tout l'hiver. Ces points sensibles sont bien sûr ton visage -lèvres et oreilles comprises- et tes mains, mais aussi tes avant-bras, coudes, genoux, pieds (surtout les talons!), cuisses et hanches. C'est trop de boulot? Tu plaisantes!

Mode d'emploi pour les plus pressé(e)s: il te suffit d'utiliser une fois par semaine un gel douche exfoliant, et de vaporiser tous les matins un spray mégahydratant sur tout ton corps. En quelques pschitts, le tour est joué, et l'application d'une crème hydratante sur ton visage et d'un stick ou gloss glycériné sur tes lèvres ne te prendront que 30 secondes de plus. Si ce petit jeu te plaît, tu peux le prolonger par l'application de crème protectrice pour les mains (une à plusieurs fois par jour) et d'un masque hydratant pour le visage (une à deux fois par semaine).