



cosméto

Vous partez à la montagne ? Vous devez affronter un climat polaire ? Placez votre peau sous protection rapprochée. Les plus chanceuses prendront le temps de se détendre dans les SPA des stations de sports d'hiver.

Élisabeth de la Morandière

Beauté polaire !

En altitude, sous l'effet du froid et du vent, la peau souffre, rougit, tiraille. Victime de déshydratation sévère, elle est alors la proie de gerçures, rugosités, irritations... Un phénomène aggravé par le contraste entre la surchauffe des lieux de vie et le froid mordant qui nous assaille sur les pistes de ski ou sur les terrasses des cafés d'altitude. Aussi quand le froid malmène votre peau, changez vos cosmétiques, n'attendez pas pour réparer les épidermes fragilisés et profitez de vos vacances pour aller vous faire chouchouter dans des lieux de détente en fin de journée.

Prévenez les maux du froid

Chaque matin, avant de sortir, appliquez une crème protectrice riche en acides gras essentiels pour nourrir la peau en profondeur (bourrache, onagre, germe de blé, beurre de karité...). Une peau bien hydratée aura un aspect plus souple et rebondi, renverra mieux la lumière, offrant un teint immédiatement plus lumineux. Pour renforcer les défenses hydro thermiques cutanées, choisissez des soins au complexe thermo protecteur à base de glycérol et sorbitol, d'huiles végétales bio ou de cire d'abeille émoullente. Limitez, le temps des vacances, les gommages irritants et privilégiez les gels liquides qui dorlotent les peaux sèches. Même si vous avez la peau grasse n'hésitez pas cependant à utiliser ces textures riches car sous l'action de l'air sec et froid elles ne sont pas à l'abri pour autant de la déshydratation. Et pour celles qui craignent de briller, prélevez une petite quantité de pro-

duit. Le froid se chargera de fixer l'excès de gras sur la peau ! Si vous avez tendance à rougir au moindre changement de température ou à la chaleur de l'âtre, optez pour une crème décongestionnante et apaisante qui réconfortera votre peau en augmentant son seuil de tolérance. Le ruscus est la molécule active principalement incorporée dans les médicaments destinés à corriger les troubles micro circulatoires. Le sulfate de dextran est une enzyme aux effets anti-inflammatoires tout comme le lierre ou la Prêle.



• **Topicrem SOS Baume Conditions Extrêmes.** Une véritable barrière protectrice dans toutes les situations où les peaux sèches sont en souffrance. 12 €

• **Mustela Cold Cream,** Crème protectrice et ultra-hydratante, 6,95 €, espaces pharmacies.

• **Vichy, Peau grasse, émulsion anti-brillance** toucher sec, indice 50, 14 €, espaces pharmacies.