

A LA CAMPAGNE on prévient les écarts de température

Si on passe davantage de temps à l'extérieur au cours de la journée, ça contraint la peau à subir les aléas des changements de température sans interruption ou presque. En effet, même si le climat n'est ni très froid ni très ensoleillé, les passages répétés entre l'intérieur des maisons bien chauffées et l'extérieur n'épargnent pas l'épiderme. Tout le problème consiste à trouver un soin qui assure un juste équilibre entre protection efficace et texture pas trop occlusive, afin de permettre à la peau de continuer à respirer librement.

Au menu : miel, verveine et sucres de blé pour la réapprovisionnement en énergie et en douceur. Un programme à enrichir éventuellement avec des compléments alimentaires spécifiques, destinés à renforcer la résistance des cellules et à aider la peau à se régénérer au mieux.



1. ANTISÈCHE Son duo glycérine et acide hyaluronique a tout bon pour soulager les peaux transparentes sujettes aux rougeurs. Crème Visage Hydratante Apaisante Légère, SensiBlafine, 13,45 € les 50 ml.

2. POINTU Une association d'acide hyaluronique et

de céramides pour nourrir les peaux sèches de l'intérieur. Hyaluronic Céramides, Biocyte, 44 € les 30 gélules.

3. PRÉVENTIF Pour préserver le plus longtemps possible le capital de ses cellules, un complément alimentaire à base d'hespéridine, de sélénium et de vitamine C. Anti-Age

Cellulaire, Concentré Nutritionnel, Innéov, 31 € les 60 comprimés.

4. BIO Sa formule est chargée en molécules actives apaisantes et en huile de sésame riche en vitamines B6 et E. Elle prévient le dessèchement de la peau. Crème des Saisons Enrichie, Hydratant 24 h, Sanoflore, 18 € les 40 ml.

DES MAINS SOUS HAUTE PROTECTION

Comme le visage, elles sont exposées à longueur d'année. Leur épiderme, peu costaud, subit de plein fouet les chutes du thermomètre. Par instinct de conservation, le corps essaie d'abord de garder au chaud les organes internes vitaux. Et cela se voit ! L'afflux sanguin délaisse les extrémités, qui ont tendance à pâlir et à être plus sensibles au froid. La couche cornée des mains résiste tant bien que mal jusqu'à baisser la garde et faire céder la barrière hydro-lipidique. Altérées, les mains trahissent cette perte insensible en eau par des rougeurs ou des gerçures, parfois même les deux. Idéalement, il faudrait porter des gants tout l'hiver, pour le confort mais aussi pour conserver une peau nickel. En pratique, il est parfois plus facile d'avoir une crème à portée de main pour retrouver une peau de satin. Étudiées pour ne pas laisser de sensation de gras et pour qu'une noisette suffise à régénérer la peau, ces crèmes soulagent instantanément.

AU BORD DE LA MER on se méfie du vent

Toute l'année, l'air marin, chargé en iode, en sels minéraux et en oligoéléments, est une vraie ordonnance beauté à lui tout seul. Habiter à proximité de ces embruns qui font tant de bien est, certes, un rêve inaccessible pour beaucoup. Cela dit, durant la période hivernale, ce tableau idyllique se gâte un peu quand la météo fait des siennes. Lorsque le vent et la pluie conjuguent leurs forces, l'air fouette la peau et les joues rougissent, véritable signal d'alarme d'une inflammation naissante, avec une sensation d'inconfort à la



5. TOLÉRANTE Une formule spéciale peaux sèches et fragilisées, qui abonde en eau thermale d'Uriage et en silicium. Filmogène, elle aide à restituer les défenses cutanées. Crème Peaux Très Sèches et Fragilisées, Xémose, Uriage, 12,40 € les 40 ml.

6. ONCTUEUSE Toute simple, cette crème, riche

en urée et en glycérine hautement réparatrices, satine immédiatement la peau et lui redonne du confort. Ultra-Hydratante, Crème Visage Riche, Les Essentiels, Topicrem, 12 € les 75 ml.

7. PRÉCIEUX Ce sérum, qui regorge d'agents apaisants et réparateurs, diminue le seuil de réactivité

de la peau. Sérum Visage, Oh My Cold, Codage, 49 € les 15 ml.

8. DOUX Sa formule bio, à base d'eau thermale fortement minéralisée et de glycérine végétale, ralentit l'évaporation de l'eau et apaise la peau. Soin Riche Réhydratant, Peaux Sensibles, Déshydratées, Jonzac, 11,90 € les 50 ml.

cié. Or, plus la peau est sensible, moins elle est prompte à se protéger et le risque d'irritation grandit. Dès lors, pas question de négliger l'application d'un soin hydratant réconfortant.

La bonne idée ? Miser sur des produits à base d'eau thermale, riches en sels minéraux et en oligoéléments. Ils ont des propriétés apaisantes ainsi qu'antiradicalaires et se font remarquer dans les formules hivernales les plus enveloppantes. **Mention spéciale à la glycérine** : qu'elle soit d'origine végétale ou minérale, c'est un actif classique mais qui n'a pas sa pareille pour ralentir la perte insensible en eau de la peau.



9. RICHE Sa formule légendaire contient une haute concentration de glycérine, idéale quand on a souvent les mains dans l'eau. Crème Mains Concentrée, Formule Norvégienne, Neutrogena, 5,74 € les 50 ml.

10. MYTHIQUE Cette crème à l'allantoïne est le soin le plus ancien de la marque Mixa. Infaillible, elle restaure l'épiderme des mains desséchées depuis cinquante ans ! Crème Mains Réparatrice, Mixa Intensif, 3,75 € les 100 ml.

11. VITE ABSORBÉ Riche en oméga 3, 6 et 7 ainsi qu'en beurre de karité, il renforce la résistance de la peau au froid. Baume Protecteur Hydratant Intense, Vita Citral, 7,40 € les 75 ml.