

CAS DE COMPTOIR

Le contexte :

« J'ai utilisé des crèmes solaires anti-UVA et -UVB, mais depuis le retour de mes vacances au ski, ma peau est moins souple, elle est rugueuse et une fois le bronzage parti, mon teint a perdu sa luminosité. »

Les questions à poser :

« Votre peau est-elle naturellement sensible ou sèche ? Avez-vous exposé votre visage souvent et longtemps ? Avez-vous pensé à l'hydrater le soir ou en journée, en plus de le protéger avec des filtres solaires ? Quels soins utilisez-vous depuis votre retour ? »

Les erreurs à éviter

Nettoyer la peau avec des savons agressifs, des produits alcoolisés ou des détergents à action délipidante.

Rincer le visage à l'eau du robinet lorsqu'elle est calcaire et laisser l'eau s'évaporer sans sécher la peau. Prendre des bains prolongés et trop fréquents, il faut préférer les douches ou les bains rapides à 35°.

Surchauffer les atmosphères et abuser d'une climatisation trop intense ou d'expositions solaires mal protégées.

Boire de façon insuffisante. Il est important de boire chaque jour au moins un litre et demi d'eau, l'eau ingérée par l'organisme participe à l'hydratation des tissus et des muqueuses cutanées.

Avoir une alimentation trop faible en corps gras : certains aliments sont riches en acides gras essentiels bénéfiques pour la beauté de la peau (poissons gras, huiles de colza, noix...).

PRINCIPAUX PRODUITS HYDRATANTS PEAUX NORMALES ET SÈCHES*

SPECIALITÉS	PRÉSENTATION	PP HT (EUROS)	LABORATOIRE
Aquareva	Crème 24 h texture riche visage	9,92	Noreva LED
Armonia raisin	Crème antiride visage	21,00	Phytoceutics Institut
Atoderm	Lait visage corps	7,28	Bioderma
Bcombio Organic	Crème essentielle visage	11,20	Sicobel
Eucerin omega 12%	Crème visage	11,33	Eucerin
Excipial U10 lipolotion	Lait visage et corps	6,84	Spirig
Hydreane	Crème riche visage	9,95	La Roche-Posay
Ictyane	Crème émolliente visage et corps	8,00	Ducray
Physiogel	Crème intensive visage et corps	10,87	Stiefel
Placentor végétal	Crème régénératrice visage	6,05	Sicobel
Planter's AH	Crème antiâge visage	22,95	Planters France
Roc	Lait démaquillant visage et yeux	6,95	Roc
Rosaliac UV	Crème riche antirougeurs visage	11,76	La Roche-Posay
Saint-Gervais	Soin intense visage	8,25	Rivadis
SVR	Crème de jour visage	7,05	SVR
Topicrem les Essentielles	Crème riche visage	8,52	Mayoly Spindler
Weleda iris	Crème de jour intense visage	8,90	Weleda
Xerial-5	Crème visage antisécheresse 24 h	9,20	SVR
Xerialine	Émulsion intense visage	9,91	SVR

* Liste non exhaustive réalisée avec le concours du centre de Documentation Sopharmex du groupe Alliance Healthcare.