

SE RÉCHAUFFE !

LES TEMPÉRATURES BAISSENT ET LE CORPS A DU MAL À SE DÉFENDRE. POUR ÉVITER LE CHOC THERMIQUE, ON DONNE À SA PEAU ET À SES CHEVEUX LES MOYENS DE RÉSISTER.

Un visage protégé

Bien emmitouffée de la tête aux pieds ? Mais votre visage, lui, va faire face aux grands froids. Pour lutter, inutile d'appliquer deux fois plus de crème hydratante : le surdosage graisse la surface de l'épiderme mais ne protège plus les cellules de l'agression. Puisqu'on a troqué son sweat contre un joli pull, on fait pareil pour sa peau, en adoptant (en plus de son sérum habituel) une toute petite noisette d'onguent adapté aux conditions extrêmes. Cire d'abeille, huile d'amande douce et urée, dont le fort pouvoir émollient empêche les gerçures et les sécheresses extrêmes, sans laisser de film gras.



{1} Crème des Cimes, 12 € (Anecy Cosmetics). {2} SOS Crème Nutritive (Topicrem). {3} Cold Cream, Crème Nutritive Visage, Préparation Parashop, 9,55 € (Parashop).



Une chevelure maîtrisée

N'accusons pas le bonnet de tous les maux. Si les cheveux restent plaqués ou s'électrisent au moindre contact, il y a une explication scientifique : l'air froid et sec favorise les mouvements des électrons dans les cheveux, notamment au contact des vêtements. Pour éviter le désastre, on limite la présence d'ions négatifs en évitant les shampooings volumateurs (qui rendent le cheveu trop léger). On opte alors pour des shampooings au pH neutre ou nourrissants. Et on optimise le Brushing avec des soins chargés en huiles spécifiques, pour faire briller sans alourdir.

{1} Body Building Conditioner, 15 € (Philip Kingsley). {2} Hairdresser's Invisible Oil, 37 € (Bumble & Bumble) chez Sephora. {3} Soins Perfecteurs de Brushing, 24 € (Ojon).

Un corps pacifié

Le bain chaud en hiver est presque un réflexe conditionné, alors que c'est exactement ce qu'il faudrait éviter. La chaleur fragilise l'épiderme et augmente la sensation de sécheresse, les irritations et des démangeaisons. Un peu de courage : la douche tiède est bien plus tendre avec la peau et favorise son raffermissement. Sur la peau bien sèche, on applique un soin régénérant ou, pourquoi pas, une huile. Nullement réservée à l'été, l'huile de noix de coco, par exemple, possède un acide gras rare, idéal pour restaurer le film hydrolipidique, et son parfum nous téléporte sous les tropiques.



{1} Huile de beauté Noix de Coco, 13,50 € (The Body Shop). {2} Crème Douche Hydratante Anti Irritations, 9,48 € (Cicabiافية). {3} Miel Nourricier, Crème Corps Réconfortante, 1,6 € (Sanoflore).

Marie Létang