

## 8 Tous les jours, on applique du lait

En hiver, la peau est régulièrement agressée par le froid, le vent et les frottements des vêtements. Même les peaux normales ont besoin d'être réhydratées tous les jours pour reconstituer leur film hydro-lipidique et éviter la perte d'eau. Il est important d'insister sur toutes les zones de frottement qui sont déshydratées à force d'être au contact des vêtements : jambes, bras, coudes et, on l'oublie souvent, fessiers. On adopte un lait qui favorise le bon apport en eau, et on l'applique en le massant doucement, en petits gestes circulaires du bas vers le haut pour favoriser le drainage.

### ON VOUS CONSEILLE

#### 1 PEaux SENSIBLES

Un lait qui hydrate 48 heures et calme les irritations grâce à la combinaison d'urée, d'huile de carthame et de beurre de karité.  
**Lait relipidant corps Liérac Prescription, 19,90 € les 400 ml.**

#### 2 HYDRATATION INTERNE

Ce lait est doté d'un actif qui stimule la circulation de l'eau dans la peau.  
**Lait hydratant douceur, Nivea, 6,05 € les 300 ml.**

#### 3 À LA CIRE D'ABEILLE

Cette crème hautement concentrée en urée (10 %) et en cire d'abeille hydrate et nourrit les peaux sèches.  
**SOS Crème réparatrice corps, Topicrem, 13,50 € les 200 ml.**



## 10 De vrais coups de pouce

Les compléments alimentaires sont un autre moyen d'apporter à la peau les bons acides gras. On peut avoir des doutes sur l'assimilation par l'organisme de certaines formules complexes. Mais les capsules d'huiles de bourrache ou d'onagre, riches en oméga-6, sont reconnues en dermatologie pour leur efficacité à revitaliser les peaux sèches et améliorer leur confort. Et pour redonner du tonus aux ongles comme aux cheveux cassants.

### ON VOUS CONSEILLE

#### 1 DUO COMPLÉMENTAIRE

Il combine 2 huiles riches en oméga-6 pour régénérer la peau.  
**Bourrache Onagre Juvamine, 7,40 € les 45 gélules.**

#### 2 ONAGRE REVITALISANTE

L'huile d'onagre, extraite des graines du fruit, est source d'acide gamma-linolénique (entre 9 et 11 %) et d'acide linoléique (60 %), deux acides gras oméga-6.  
**Huile d'onagre 1000 mg, Fleurance Nature, 12,45 € les 120 capsules.**

#### 3 CURE ANTISÈCHE

Pour nourrir les peaux sèches de l'intérieur, une cure de six semaines est conseillée à raison de deux capsules par jour.  
**Elusanes Onagre Naturactive, 7 € les 30 gélules.**



Certaines parties du corps nécessitent une hydratation plus soutenue : jambes, bras, coudes et fesses.

AGENCE SOURRY, DR

## 9 Essentiels, les acides gras dans l'alimentation

« Beaucoup de femmes qui surveillent leur alimentation toute l'année finissent par avoir une peau sèche », explique Isabelle Benoit. À cause du manque d'apport en acides gras fournis au quotidien par une alimentation équilibrée. « Le pire étant les régimes de type monodite, car les femmes sont en carence d'acides gras et leur peau en fait les frais », poursuit-elle. Car les lipides jouent un rôle essentiel dans la structuration cel-

lulaire. Il est donc primordial d'apporter par l'alimentation les bons acides gras essentiels (oméga-3 et 6) que le corps ne sait pas synthétiser. C'est pourquoi on conseille de manger des poissons gras deux fois par semaine (maquereau, saumon, truite, hareng, sardine...). L'huile de colza apporte aussi des oméga-3, celle de tournesol des oméga-6. Et au goûter, on consomme des noix, des amandes ou des noisettes non salées.