

Calfeutrée sous les vêtements tout l'hiver, la peau tiraille, s'assèche, devient terne. **Nos solutions pour qu'elle retrouve rapidement douceur et confort.** SOPHIE GOLDFARB

1 Il faut boire suffisamment

Il est essentiel de boire régulièrement et en quantité suffisante. Car même si la peau n'en profite pas directement, elle a besoin de cette hydratation qui se fait de l'intérieur. Les nutritionnistes conseillent de varier les eaux, pour un apport en minéraux et oligoéléments plus complet. Le thé vert fournit aussi de nombreux antioxydants, utiles à l'épiderme comme à l'organisme. Néanmoins, « si la peau est vraiment sèche, boire suffisamment est une condition nécessaire, mais non suffisante. Car si la barrière cutanée reste fragile, la perte insensible en eau sera plus importante que dans le cas d'une peau normale », précise Valérie Marcadet.

2 Même une peau sèche doit être gommée

Bien sûr, il ne faut pas gommer trop souvent ni trop énergiquement une peau sèche ou déshydratée au risque de l'irriter. Néanmoins, il faut tout de même s'en préoccuper au moins deux fois par mois. En effet, l'une des caractéristiques de cet épiderme est une différenciation cellulaire atypique, qui provoque une accumulation de peaux mortes et une mauvaise exfoliation naturelle. Il est donc nécessaire d'éliminer ces cellules avec un gommage doux. Pour deux raisons : d'abord, cette accumulation de peaux mortes engendre une mauvaise flexion de la lumière, d'où une peau qui paraît terne. Ensuite, tout simplement, parce qu'hydrater chaque jour des cellules mortes ne sert à rien ! On choisit donc des soins gommants très doux et enrichis en actifs nutritifs.

ON VOUS CONSEILLE

- 1 GOMMAGE PROTECTEUR**
La poudre de noix d'argan bio élimine les cellules mortes. La cire d'abeille et le beurre de karité déposent un film protecteur. *Gommage fondant corps Apicosma, Melvita, 19 € les 150 g.*
- 2 EXFOLIANT HYDRATANT**
Une gelée fraîche d'aloë vera apaisant avec de la poudre de noyaux d'amande pour un gommage très doux. *Gommage douceur corps à l'aloë vera bio, Yves Rocher, 10,70 € les 150 g.*
- 3 SOUS LA DOUCHE**
Il allie grains et acides de fruit et laisse la peau hydratée, grâce au beurre de karité. *Osmoclean Exfoliant doux pour la douche, Esthederm, 25,80 € les 200 ml.*

3 Des gels douche ou savons... sans savon

« Utiliser des produits lavants décapants est un facteur aggravant de la peau sèche, explique le Dr Françoise Roudil, dermatologue. Comme le film hydrolipidique qui protège la peau n'est reconstitué complètement que tous les deux jours, si on se lave quotidiennement avec un savon ou un gel douche délipidant, on aggrave le phénomène. » Il est donc nécessaire de troquer les gels douche parfumés et autres savons basiques contre un syndet, un pain dermatologique ou encore un gel surgras sans savon. Mieux vaut également privilégier la douche au bain, pour éviter de « mariner » trop longtemps dans une eau calcaire, qui favorise le dessèchement cutané. Attention aussi à l'eau trop chaude, qui provoque une plus grande évaporation de celle contenue dans la peau.

ON VOUS CONSEILLE

- 1 GEL LAVANT DOUX**
Pour peaux à tendance atopique, il affiche un pH physiologique et une formule hypoallergénique. *Dermatopia douche baume émoulliente surgras, Laboratoires Vendôme, 4,50 € les 400 ml.*
- 2 PAIN SURGRAS BIO**
Sa base lavante naturelle est non desséchante, avec un doux parfum d'amande douce. *Pain surgras corps au cold cream naturel, Bio Beauté by Nuxe, 4,90 € les 100 g.*
- 3 HUILE HAUTE TOLÉRANCE**
Sans savon, à pH neutre, enrichie en niacinamide et beurre de karité elle restaure la barrière cutanée. *Lipikar huile lavante, La Roche Posay, 12,50 € les 200 ml.*



4 Déshydratée ou bien sèche ?

Une peau déshydratée manque seulement d'eau, alors qu'une peau sèche a également besoin de lipides. **Comment connaître l'état de sa peau ?** Isabelle Benoit conseille de « mettre une crème hydratante le soir sur le décolleté (ou toute autre zone montrant des rides de déshydratation). Si le lendemain matin, au lever, les rides ont disparu, la peau est simplement déshydratée. En revanche, si elles sont toujours là, c'est que la peau est sèche ». Elle se caractérise alors par une barrière cutanée (composée de lipides) altérée. Il faut donc la réparer, sinon l'eau contenue dans les couches cutanées s'évapore plus vite, et les agents pathogènes extérieurs y pénètrent plus facilement. Ce qui explique que les peaux sèches soient souvent sensibles, avec des rougeurs, voire de mini-inflammations.