

# Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 19

PDF erstellt am: **17.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# COMMENT GARDER une peau douce en hiver

«J'ai l'épiderme délicat, particulièrement sensible au froid. Comment le préserver des frimas hivernaux?»

Ginette, Le Locle (NE)



**Réanne Payraudeau**  
pharmacienne responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIE • APOTHEKE  
BIÈRE

L'hiver et son cortège d'intempéries mènent la vie dure à notre peau: le froid, la pluie, la neige, mais aussi les maisons surchauffées. Un affaiblissement du manteau protecteur naturel conduit à des pertes d'eau et affecte la régénération de la peau. C'est alors qu'apparaissent sécheresses, rougeurs, tiraillements, voire crevasses. Les soins que nous lui prodiguons doivent non seulement s'adapter au froid, mais aussi la protéger des conditions climatiques hivernales.

## Pour le visage

Les soins apportés doivent toujours être en corrélation avec son type de peau, son âge et apporter un maximum d'hydratation. Les soins d'hiver seront un peu plus gras que ceux d'été, les glandes sébacées produisant moins de graisses.

Sur une peau déjà irritée par le froid, l'usage d'un gommage ou d'un peeling peut causer encore davantage de méfaits. Un masque hydratant, voire nourrissant, sera donc plus approprié. Quant aux personnes passant du temps dehors, il est vivement conseillé d'utiliser une crème avec indice de protection solaire. N'oublions pas d'apporter aussi un soin tout particulier aux lèvres, sous forme de stick ou de pommade.

## Attention aux mains!

La peau des mains contient très peu de glandes sébacées sur le dessus et pas du tout dans la paume, ce qui la rend très vulnérable au froid, à l'eau, ainsi qu'aux produits détergents et ménagers. Le moindre lavage détruit pour plusieurs heures le film protecteur, ce qui explique la facilité avec laquelle apparaissent les crevasses et les engelures. Pourquoi ne pas utiliser une huile nettoyante plutôt qu'un savon? Ainsi la résistance naturelle de la peau est significativement améliorée. Il existe également des crèmes qui constituent une barrière contre les lavages fréquents.

Quant aux crèmes soignantes, elles contiennent habituellement des agents cicatrisants, réparateurs et même de l'urée, afin d'assurer une hydratation maximale. Sur des mains déjà abîmées, on peut également les utiliser

en masque, le soir, en couche épaisse qu'on recouvre d'une paire de gants en coton.

Les crevasses se situent souvent au niveau des mains, mais aussi au niveau des pieds. Dans un premier temps, il est impératif de bien sécher les pieds et les mains avant d'appliquer une crème à l'urée, par exemple. Si les crevasses tardent à se refermer, on trouve en pharmacie des liquides qui forment un film et protègent la crevasse des agressions extérieures. Ils évitent la réouverture de la crevasse, apaisent la douleur et favorisent la cicatrisation.

Bien que tous ces soins soient nécessaires, il est important de nourrir notre peau de l'intérieur également. Les huiles de bourrache et d'onagre, riches en acides gras insaturés essentiels, optimisent ainsi le mécanisme naturel d'hydratation et de régénération de la peau. La vitamine E, puissant antioxydant, permet au derme de résister aux signes du temps et aux agressions extérieures.

Et gardons à l'esprit que la vraie beauté est celle qui brille à l'intérieur de chacun!



R. Kneschke