

Des mains douces en toutes circonstances

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 65

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831013>

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.



Shell114

Des mains douces en toutes circonstances

Avec les morsures du froid, notamment, elles ont tendance à devenir toutes rêches. C'est à la fois désagréable et pas très esthétique. Les conseils d'un spécialiste.

Il les griffe dans ses serres aiguës, les écorchant pour les faire ressembler à une terre aride et craquelée. Le froid semble trouver un malin plaisir à malmener nos mains. Mais ce n'est de loin pas la seule cause de leur dessèchement... Le soleil, leur lavage trop fréquent, l'utilisation de sèche-mains automatiques ou encore le contact avec des produits d'entretien sont autant de facteurs aggravants.

Dès lors, comment les garder douces en toutes saisons et en toutes circonstances? Mettre des gants, évidemment. Que ce soit pour sortir quand il fait froid ou pour faire certaines tâches ménagères. «En hiver, il faut aussi éviter de se nettoyer trop souvent les mains, car cela enlève la couche de lipides qui se trouve sur la peau et qui représente une barrière anti-froid, explique Sébastien Mosset, pharmacien lausannois. Il convient, en outre, de bannir l'eau trop froide lors des lavages, parce que cela diminue la circulation sanguine.» Et, naturellement, de bien les sécher.

Une crème protectrice

Après quoi on peut appliquer une crème pour les mains. Laquelle choisir? «Cela va dépendre du milieu dans lequel on évolue, répond le pharmacien. Les pommades très grasses, avec beaucoup de paraffine, peuvent offrir une couche de protection intéressante face au froid quand on est beaucoup à l'extérieur. En revanche, ce n'est pas très pratique si l'on se

trouve au bureau ou à la maison. Les personnes ayant des allergies doivent également prendre garde à ce qu'il n'y ait pas de parabène dans leur composition. Le mieux est d'aller dans une officine et d'expliquer ce dont on a besoin: une crème grasse ou absorbante? Réparatrice ou protectrice?»

Une fois sa crème choisie, il ne reste plus qu'à l'appliquer quand la peau devient sèche. «Il est inutile d'en mettre chaque heure ni

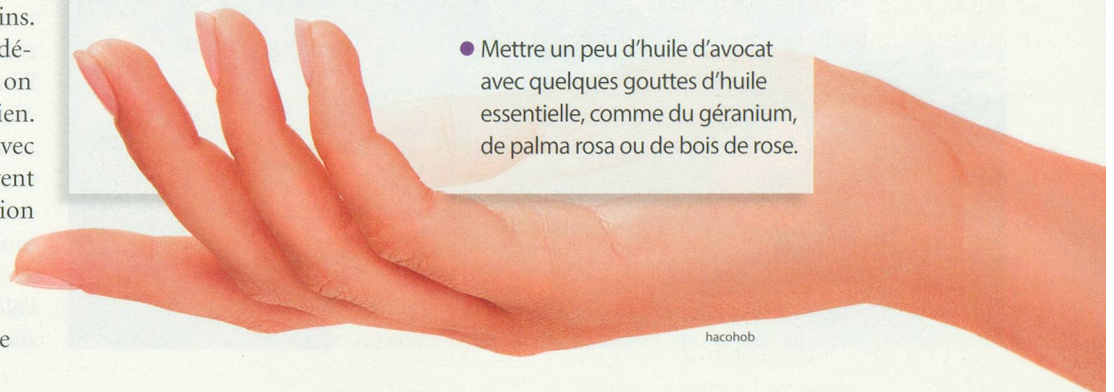
en trop grande quantité, car la peau ne parvient alors plus à absorber les lipides, poursuit Sébastien Mosset. Pour les personnes qui ne doivent pas constamment se laver les mains dans le cadre de leurs activités, deux à trois fois par jour suffit. Et de préférence une fois avant d'aller se coucher, ce qui aide l'épiderme à se régénérer durant la nuit.» Un coup de main bienvenu!

Frédéric Rein

Quelques recettes de grand-mère

Si la facilité nous mène à acheter des crèmes prêtes à l'emploi, on peut aussi les créer soi-même. Voici quelques recettes de grand-mère que l'on peut appliquer sur les mains durant quelques minutes, avant de les rincer à l'eau tiède...

- Mélanger une cuillère à café de miel avec une autre d'huile d'olive et deux gouttes d'huile essentielle de lavande.
- Prendre une cuillère à soupe de fromage blanc, une de farine et une cuillère à café de jus de citron et mélanger le tout.
- Faire un gommage au marc de café, puis masser ses mains avec quelques gouttes d'huile de ricin mélangées avec un peu de jus de citron.
- Verser un filet d'huile d'olive sur une cuillère à soupe de bicarbonate de sodium.
- Mettre un peu d'huile d'avocat avec quelques gouttes d'huile essentielle, comme du géranium, de palma rosa ou de bois de rose.



hacohob