

1€

Santé zen

votre féminin Santé

WWW.SANTEZEN.FR

Dossier HIVER

Grippe :
la prévenir
plutôt que
la guérir

Comment
bien moucher
son rhume ?

Gastroentérite :
buvez...
éliminez !

Des défenses
immunitaires
au top !

CAHIER SPÉCIAL RHÔNE-ALPES

Des experts
du bien-être

BEAUTÉ SUR-MESURE

Cheveux abîmés,
peaux sèches
et regard
sublimés

SANTÉ Omégas-3

les alliés
de la forme !

L 17078 - 39 - F: 1,00 € - RD





beauté



S.O.S

peaux sèches p.49

CHEVEUX ABÎMÉS

les bons gestes
pour les soigner p.55

Quand la nature nous rend belles

p.52

Pleins feux sur le regard

p.58

Zoom sur...

p.59



beauté par Elisabeth André

Peaux sèches : attention, fragile !

Parfois terne et rugueuse, une peau sèche manque de souplesse et de douceur. Elle a aussi tendance à tirailler. Comment la nourrir et lui permettre de retrouver toute sa douceur ? Questions/réponses.



Qu'est-ce qu'une peau sèche ?

Une peau sèche est une peau fine, lisse, dont le grain est serré, qui ne brille jamais et sur laquelle le maquillage tient bien. Mais c'est surtout une peau terne, rêche, rugueuse et qui desquame facilement. Marquée de ridules, elle est fragile et délicate. On la reconnaît aussi aux sensations de tiraillement et à une tendance à la déshydratation. Lorsqu'elle est très sèche, elle peut aussi être sujette aux craquelures, aux fissures et aux squames. La peau sèche concerne non seulement le visage, mais aussi les mains et parfois même l'ensemble du corps.

Quelles sont les causes de la peau sèche ?

Il peut exister une forme de prédisposition génétique (ichtyose et dermatite atopique). Certaines périodes de la vie sont aussi plus favorables à l'apparition de la sécheresse cutanée : c'est le cas lors de la ménopause et avec l'âge en général. En vieillissant, la peau devient en effet plus fine et son film hydrolipidique diminue. Le froid, le vent, le soleil et le chauffage excessif sont également sur le banc des accusés, de même que certains détergents ménagers ou certains médicaments.



Montagne sous haute protection

Au ski, les peaux sèches souffrent mais plus pour longtemps grâce à la gamme solaire Ancey Cosmetics. Ces produits dotés d'un SPF 30 ou 50 contiennent des ingrédients nourrissants et un actif anti froid qui protège efficacement la peau dans des conditions climatiques difficiles et aide à préserver les peaux sèches du froid mordant.

Les peaux sèches sont-elles plus vulnérables face au vieillissement ?

Oui, car l'origine du problème de la peau sèche se situe au niveau de la couche cornée où apparaissent un déficit du film hydrolipidique, une anomalie de la desquamation (hyperkératose) et un déficit en eau. Naturellement mal protégée, la peau sèche résiste peu aux agressions, ce qui accélère son vieillissement.



Comment en prendre soin ?

Pour prendre soin d'une peau sèche, il faut utiliser des produits adaptés. Ces derniers ont pour objectif de rétablir le pouvoir de rétention d'eau, de freiner son évaporation, de renforcer la cohésion de l'épiderme et de diminuer l'épaisseur de la couche cornée. Si la peau de votre visage est sèche ou très sèche, nettoyez-la en douceur en utilisant des laits onctueux plutôt que des gels qui se rincent à l'eau. Complétez ce nettoyage par une vaporisation de tonique ou de brume thermale qu'il ne faut pas laisser s'évaporer. Appliquez ensuite une crème protectrice, hydratante et relipidante afin de restaurer le film hydrolipidique et de protéger la peau des agressions extérieures. Sur le corps, utilisez des produits très doux pour la toilette comme des pains surgras ou des huiles pour le bain. Faites un gommage par semaine en utilisant un produit doux et appliquez toujours en sortant de la douche un lait corporel protecteur et nutritif. Le soir, avant de vous coucher, tartinez-vous d'huile nourrissante. Peau de bébé garantie au réveil !

Soin cocooning

En 60 minutes, ce soin dédié aux peaux sèches et très sèches répare les épidermes fragilisés, apaise les tiraillements et relipide les peaux les plus agressées par le froid et les frottements des vêtements. Au programme : enveloppement réconfortant, manœuvres favorisant le lâcher prise et un modelage douceur soulageant les tensions liées aux inconforts des peaux sèches. Nourrie en profondeur, la peau retrouve douceur et confort !

Rituel corps cold cream marine visage et corps – Thalgo – 120 €



ZOOM SUR...

Onctueuse et sans savon, cette crème lavante relipidante agit sur les réactions provoquées par une sécheresse sévère grâce à un complexe relipidant associant du beurre de karité qui apporte immédiatement hydratation et confort.

Lipikar Syndet AP+
La Roche Posay – 10,80 € (200 ml)



Ultra nourrissant, enrichi en lipides et pensé pour les peaux les plus sèches, ce baume possède un effet nutritif immédiat et jusqu'à 6 heures après l'application ! Facile à appliquer, ce soin nutri-fluide permet un habillage express.

Baume nutri-fluide visage et corps TriXera – Avène – 17 €

Avec sa formule enrichie en eau florale d'hamamélis, en extrait de pâquerette bleue adoucissant, en acide hyaluronique et en calendula réparateur, cette eau pré soin apaise comme aucune autre les épidermes délicats en quête de réconfort.

Eau active Confort Protect – Saisona – 16 €
en vente sur www.thebeautyshopper.com



À base de lait d'ânesse riche vitamines A, B1, B2, B6, C, D, E, minéraux et oligo-éléments, acides gras polyinsaturés, protéines et acides aminés, cette crème de nuit hydrate en profondeur les couches superficielles de l'épiderme.

Crème de nuit Shin'ya Perlanesse – 169 €



Ce masque est formulé à partir d'un cocktail d'actifs naturels ultra nourrissants qui offrent aux peaux sèches une hydratation optimale tout en respectant leur équilibre naturel.

Masque visage Éclat de Beauté Abellie – 14,90 €