



Pour que le froid ne vous laisse pas de glace

Exposée directement à l'environnement extérieur, la peau subit de plein fouet les agressions du froid. En réaction, le corps diminue le diamètre des vaisseaux sanguins, limitant ainsi les déperditions de chaleur. Résultat, la peau se déshydrate plus rapidement. Les symptômes ? Rougeurs, irritations, plaques de sécheresse, gerçures, engelures, voire mêmes crevasses. Pour éviter désagréments et gros bobos, le Dr Hervé Brunet, dermatologue à Paris, vous conseille.

Par Sylvie di Meo

Halte à la couperose

Ces petites rougeurs s'estompent aujourd'hui très facilement grâce au laser à colorant pulsé. Utilisé pour effacer les vaisseaux dilatés, le laser s'applique centimètre par centimètre sur les zones à traiter. La sensation est désagréable mais pas douloureuse. Plusieurs séances sont parfois nécessaires pour obtenir un bon résultat. Après celles-ci, la peau est rouge et peut être légèrement gonflée. Ces traces s'effacent au bout de quelques heures pour certains, ou deux, trois jours pour les peaux les plus sensibles.
Prix : entre 100 et 200€ la séance.



1/ Baume des montagnes tout en un, s'applique sur le visage et sur les zones du corps abîmées, SOS Repair, Pure Altitude, 25 € les 50 g.
2/ Crème visage hydratation intense, à base d'huile de pépins de raisin, herbes sauvages de Sibérie, algues et trois complexes hydratants,

Blanc de Blancs, Natura Siberica en exclusivité chez Monoprix, 22 € les 50 ml.

3/ Douche crème lavante antidesèchement peaux sensibles, Nuxe Bio, 23,80 € les 400 ml.
4/ Bain Caprices des Saisons aux algues

de pin, réchauffe l'organisme et libère la respiration, Dr. Hauschka, 7,40 € les 30 ml.

5/ Gel hydratant défatigant yeux à base de marronnier d'Inde, extrait de lierre et bleuet, Delarom, 30 € les 15 ml.

6/ Émulsion solaire visage SPF50, fluide non gras, Soleil Biafine, 12,20 € les 50 ml.

7/ Ultra Facial Deep Moisture Balm, baume hydratant visage pour peaux sèches à base de squalane, antarctine et glycérine Kiehl's, 24 € le pot de 50 ml.

8/ Crème lavante rutilante, anti-irritations, antigraissage, sans savon ni parfum, Lipikar, La Roche-Posay, 15,90 € les 400 ml.
9/ Mineral Eye UV Défense SPF30, enrichi en céramides nutritifs, offre une photoprotection quotidienne 100% minérale,

Contre le froid, protéger sa peau est essentiel

Si la peau de l'homme est plus épaisse que celle de la femme, elle n'en est pas moins sensible. Les peaux claires restent fines et résistent moins bien aux agressions climatiques, notamment au froid et au soleil. Bien s'hydrater est donc une obligation. La crème Hyal Ceutic de Dermaceutic est facile à appliquer car peu grasse. Elle contient de l'acide hyaluronique qui offre des propriétés réparatrices et relipidantes. La crème fluide Matrix



16

Support SPF 30 de NeoStrata ultra-concentrée ou encore le baume réparateur cutané Aquaphor d'Eucerin, qui réduit rapidement les irritations cutanées, sont très efficaces. Idem pour les mains ou les lèvres, il faut penser à les hydrater pour éviter tous désagréments.

Attention au rasage

Pour lutter contre les tiraillements, la sécheresse ou les rougeurs, appliquez une huile de rasage sous une mousse à raser enrichie en agents apaisants. Après le rasage, la crème hydratante, de type émulsion pour les peaux grasses et crème (ou baume) pour les peaux

sèches, est obligatoire.

Comment garder une peau jeune ?

Jusqu'à la soixantaine, voire plus, l'homme conserve une peau bien moins abîmée que la femme. Pourquoi? Parce que l'hormone masculine, la testostérone, aide à sécréter plus de sébum. Plus grasse et plus épaisse, la peau est mieux hydratée. Son plus grand ennemi? Le soleil! Les hommes oublient trop souvent de se protéger. Voilà pourquoi certains ont une peau abîmée dès la cinquantaine. Hiver comme été, il est essentiel de se protéger des UVA avec des écrans solaires. Autres facteurs néfastes: l'alcool, le tabac et le stress...



SkinCeuticals, 34 € les 10 ml.

10 / L'Élixir des Glaciers, hydrate en profondeur, contient 20 % d'eau des glaciers et des extraits de plantes suisses récoltées exclusivement dans le jardin phyto-alpin des Laboratoires Valmont, 537 € le pot de 50 ml.

11 / Crème mains hydratante concentrée en glycérine, Neutrogena, édition limitée, 5,80 € les 50 ml.

12 / Savon à la bière de châtaigne, naturel et hydratant, il s'utilise pour le visage, le corps mais aussi comme savon de rasage,

Coutiver chez Vegan-Mania, 7 € le savon de 100 g.

13 / Beurre de soin concentré en beurre de cacao, s'utilise sur les zones les plus sèches comme les pieds, les coudes ou les genoux, Palmer's, 5 € le pot de 100 g.

14 / Stick lèvres nourrissant, résiste au froid et à l'eau, Cold Cream, Avène, 4,90 €.

15 / Beurre corps antidesséchant intense enrichi en beurre de karité, apaise, répare et protège, Biotherm, 29,20 € les 200 ml.

16 / Matrix Support SPF30, un cocktail d'actifs hydrate et stimule les fibroblastes. Un complexe antioxydant à base de vitamine E associé à des filtres solaires neutralise les radicaux libres, Skin Active, NeoStrata, 57 € les 30 ml.