

La peau en mode hiver

DERMATOLOGIE Froid, vent, pluie : l'hiver est la saison de tous les dangers pour la peau. Quels soins lui apporter ?

AUDE FERBOS
A.ferbos@sudouest.fr

Si les campagnes de prévention dermatologique pleuvent en été, les soins hivernaux sont souvent passés sous silence. Pourtant, à l'arrivée du froid, la peau tire, sèche, gerce, gratouille. Bref, elle s'exprime. Normal : « Les besoins changent, expose le docteur Vincent Cante, dermatologue à Bordeaux. L'été est fini. On a rangé les écrans solaires. Le froid, le vent, la pluie, les variations de température avec les appartements parfois surchauffés, la diminution du temps d'exposition solaire sont autant d'éléments agressifs pour la peau du visage mais aussi du corps trop souvent oubliée. »

Voici ses conseils de base pour mettre la peau en mode « hors gel ».

1 Quels soins cosmétiques adopter à la saison froide ?

Chaque peau a une sensibilité différente. Les plus sensibles sont les peaux atopiques – très sèches avec tendance à l'eczéma. Pour la toilette, celles-ci pourront adopter un gel nettoyant surgras pour limiter le retrait du film hydrolipidique (protecteur de la

peau) lors de la douche, qui d'ailleurs ne doit pas être trop longue, ni trop chaude, pour éviter le dessèchement. Puis sur peau séchée avec précaution (en tamponnant), on applique un émollient (hydratant).

2 Quels actifs privilégier ?

Des actifs hydratants ! C'est primordial. C'est aussi le moment de penser aux soins esthétiques que la saison ensoleillée interdisait : on va exfolier avec des acides de fruit ; éclaircir le teint avec la vitamine C (un puissant antioxydant) ; atténuer les taches de soleil avec l'acide kojique et phytique et même l'hydroquinone, sur prescription médicale. Enfin, on peut aussi pratiquer un peeling plus au moins profond : glycolique pour le teint, à l'acide trichloracétique pour les taches et les ridules, voire au phénol pour perdre dix ans en deux heures. ...

3 Est-il utile de superposer les soins ?

On peut appliquer un sérum matin et soir, plus une crème de jour et de nuit mais pas plus : les crèmes mises au dessus n'atteignent pas le derme. Surtout, il faut bien nettoyer avant de



En hiver, cap sur l'hydratation. Pensez aussi aux soins esthétiques. PHOTO SHUTTERSTOCK

mettre un produit, sinon la crème ferme les polluants contre la peau.

4 La peau du corps a-t-elle des besoins spécifiques ?

Oui ! En fonction du travail et des activités. Par exemple, les mains des infirmières sont très abîmées en hiver : il faut bien les hydrater, les réparer le soir mais aussi penser aux crèmes barrière. Attention à la macération des pieds dans les chaussures fermées, et aux mycoses. Quant aux lèvres... elles li-

vrent un véritable combat contre le vent, l'humidité et le froid. L'idéal consiste à accrocher un baume à lèvres au smartphone, à utiliser aussi souvent que possible, et ne jamais lécher ses lèvres, car la salive les dessèche encore plus. Dès l'automne, on peut observer une augmentation de la chute des cheveux. Un phénomène passager contre lequel on peut lutter en consommant des compléments alimentaires à base de cystine, vitamine B6, silicium, fer ou biotine.

5 Faut-il aussi hydrater les enfants ?

Oui : c'est aux extrémités de la vie que la peau est la plus sèche : les jeunes et les personnes âgées. Les enfants feront plus souvent de l'eczéma, du fait d'une peau sèche. Il faut les hydrater et respecter les consignes de toilette dédiées aux peaux atopiques.

www.dermatologue-bordeaux.fr



Faire groover le réveillon avec des cadeaux connectés.







Bénéficiez d'une remise sur une sélection d'objets connectés.

Casque Orange VR2, drone Orange, enceinte Lumin'Us.

* Reprise selon le modèle et son état.

Le réseau des boutiques Orange étant constitué d'indépendants, la disponibilité des produits peut varier. Offre soumise à conditions, valable en France métropolitaine dans les boutiques Orange jusqu'au 09/01/2018, réservée aux particuliers ou aux professionnels non assujettis à la TVA, propriétaires de mobiles éligibles, limitée à 5 reprises par client sur 12 mois. Après évaluation, remise immédiate en caisse ou sous forme d'un bon d'achat valable 2 mois uniquement dans la boutique émettrice. Conditions détaillées en point de vente. Le casque ne convient pas aux enfants de moins de 13 ans. Consultez la notice avant utilisation.

