

Parée pour affronter l'hiver



Dreamstime



Préparons-nous à affronter les frimas ! En cette période de l'année, notre peau doit faire face à d'importants changements de température. Et la mode est aux couleurs d'épices indiennes.

L'hiver est la saison la plus éprouvante pour notre épiderme. Face au froid, notre corps met en place une thermorégulation subtile. Lorsque les récepteurs de la peau enregistrent la sensation de froid, ils envoient cette information à notre cerveau. Celui-ci transmet le message au système vasculaire cutané, provoquant ainsi une vasoconstriction des vaisseaux du derme, en particulier sur le visage et

les extrémités. La circulation sanguine superficielle ralentit afin de privilégier l'afflux sanguin vers les organes internes, assurant ainsi le bon fonctionnement de nos organes vitaux. Conséquence: mains, pieds et bout du nez se refroidissent. La peau du visage, moins bien irriguée, a tendance à se dessécher. Cet effet est amplifié par la sécheresse de l'air ambiant et le chauffage de nos bureaux et appartements. Sensations de tiraillement et d'inconfort sont le lot de cette période hivernale. Pour y remédier, adaptez vos gestes de soins quotidiens à la saison.

NOURRIR LA PEAU

Le matin, optez pour une émulsion de type eau dans l'huile avec une phase huileuse importante: elle protégera mieux la peau qu'une simple crème hydratante. Pour votre démaquillage,

évitez le décapage à l'eau et au savon et privilégiez les laits et lotions sans alcool ainsi que les émulsions sans rinçage à l'eau. En effet, l'eau courante est en général trop calcaire.

La peau du visage, moins bien irriguée en hiver, a tendance à se dessécher.

Enfin, la nuit est l'occasion de réparer et de nourrir votre peau à l'aide d'une crème particulièrement riche. Espacez vos gommages (environ une fois par mois) et appliquez de

temps en temps un masque nourrissant. Prenez particulièrement soin de vos lèvres: leur peau très fine est sensible au froid. Evitez d'arracher les peaux mortes: vous pouvez vous en débarrasser en faisant un gommage doux des lèvres. Appliquez généreusement et régulièrement un baume nourrissant. Enfin, pour protéger vos mains, portez des gants lorsque vous sortez, lavez-les avec un savon doux et tamponnez-les délicatement pour les essuyer. Appliquez une crème



Dreamstime



Dreamstime

me nourrissante plusieurs fois par jour. La nuit, enduisez-les d'une couche épaisse, puis enfiler des gants en coton. Cela fera office de masque réparateur pendant votre sommeil.

CANNELLE, GIROFLE, MIEL ET SAFRAN

Une fois ces bonnes habitudes mises en place, vous pourrez envelopper votre épiderme dans les couleurs chatoyantes qui sont tendance cet hiver. Cannelle, girofle, miel et safran sont les teintes phares de cette saison froide. De quoi réchauffer le corps et le cœur, que ce soit en ville ou au retour des pistes. Gilets, cardigans ou pull-overs en cachemire, en laine d'agneau ou encore en mohair, tout est bon pour tenir chaud. Les bordures à volants, les motifs torsadés ou jacquards et les rayures apportent aux tenues une touche de fantaisie. La robe en maille fait son grand retour ainsi que les capes en guise de manteau. Le carreau écossais s'invite allègrement sur

les vestes, les manteaux, les jupes, les chemises et les accessoires, les égayant d'un effet néoromantique des plus sophistiqués. A porter toutefois par petites touches.

PRENEZ L'AIR!

Enfin, pour tenir la route tout l'hiver en pleine forme, n'hésitez pas à faire un peu de sport. Cela contribue à garder le moral au beau fixe et à tenir la fatigue à distance. Notre mode de vie trop sédentaire peut favoriser l'apparition de certaines maladies. Pour prévenir ces problèmes, nul besoin de s'inscrire à une salle de fitness! Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur permet de faire de l'exercice sans en avoir l'air. Laisser la voiture au garage et se déplacer à pied nous donne la possibilité de nous oxygéner lors de courts déplacements. Parcours Vita ou bord du lac, tout est bon pour prendre l'air. ■

Cécile Girod, consultante en image

Cachemire, laine d'agneau ou mohair, tout est bon pour tenir chaud.

