

Comment protéger sa peau en hiver ?



L'hiver peut être redoutable pour les peaux sensibles...

Le vent, l'humidité, le froid et la neige : un cocktail hivernal redoutable pour une peau sensible...

Elle se dessèche, devient fragile et le sébum diminue. Elle rougit parfois !

Utiliser une eau florale ou thermale à vaporiser à une 15ème de cm de la figure en mouvements circulaires et ensuite y passer un mouchoir doux.

On privilégiera une crème démaquillantes et faire 1 gommage par semaine. Hydrater sa peau pour qu'elle ne tiraille pas et appliquer une crème grasse : La chauffer entre les doigts et l'appliquer en insistant sur les pommettes et le contour de la bouche, une pause de 5mn et l'enlever à l'aide d'un mouchoir en papier.

Des dartres (taches rugueuses et rosées) peuvent apparaître sur les côtés du nez, sur les joues et sur le menton. Cela n'est pas

directement lié au froid et s'accroît en cas de fatigue et de stress, mais ils s'aggravent au soleil même en hiver : Appliquer une lotion émolliente et utiliser régulièrement une crème à écran total.

Les lèvres sont très sensibles aux changements de températures, au froid, au vent et au soleil et s'abîment, s'assèchent et se gercent : les enduire de stick qui nourrissent et protègent contenant des vitamines. Du beurre de cacao, karité, eau thermale.

Les doigts et les orteils peuvent être affectés par des engelures (lésions cutanées dues aux troubles circulatoires) : masser doucement pour réchauffer progressivement ces extrémités, cela permet d'échapper aux engelures et appliquer une pommade cicatrisante ou pour éliminer des lésions présentes faire un traitement à base de vitamines.

Sur le dos de la main et sur les lèvres on peut avoir des gerçures (fissures) : sécher parfaitement la peau après l'avoir lavée et directement l'hydrater. Pour les crevasses : enduire les mains de pommade grasse ou un mélange d'huile d'olive et de jus de citron, et mettre des gants pour la nuit ou acheter en pharmacie un mix d'huiles essentielles (pour seins de femme allaitante).

Pour les pieds : dans les chaussures mettre une semelle isolante (semelle épaisse) et ne pas avoir les pieds serrés dans ses chaussures. : appliquer une crème destinée à réchauffer et hydrater les pieds. La pédicure peut vous éliminer les durillons et autres callosités douloureuses.

En acceptant d'avoir froid, on se détend mieux, ce qui crée une chaleur interne, car stressé la circulation sanguine est entravée : on respire mal et l'on ressent tous les effets de l'air glacial.