



Réponse dermato

Bien dans ma peau

Faut-il changer de crème en hiver ?

La peau est un organe vivant que l'on doit soigner toute l'année. Mais pour répondre à ses besoins, il est important de suivre les caprices du temps et des saisons. L'hiver, on change tout ou presque !

Sophie Goudier

Logique, on ne s'habille pas de la même façon en hiver qu'en été. Pour soigner sa peau, c'est pareil ! Dès les premiers frimas, elle a besoin d'être protégée et réconfortée en «portant» une crème douillette, en été elle aime se désaltérer et porter des textures fraîches et fluides. En effet, selon la saison la peau a besoin d'un plus d'hydratation ou de nutrition pour accomplir correctement sa tâche, à savoir jouer le rôle d'une barrière protectrice face aux agressions extérieures. Adapter correctement ses soins n'est donc pas farfelu, mais bien un geste essentiel pour sa santé. «C'est en faisant ma petite enquête auprès des femmes que je me suis rendue compte qu'elles changeaient ponctuellement de soins en été et en hiver, car leur peau ne réagit pas de la même manière face aux agressions extérieures qui elles aussi évoluent», explique Charlotte Béraud Fondatrice de la marque Bio **Saisona**

LA PEAU SOUS INFLUENCES

En hiver, avec la chute des températures, nos glandes sébacées se mettent au repos et la production de sébum ralentit ce qui provoque un dessèchement de l'épiderme qui devient plus fin, plus fragile et hyper réactif. Par ailleurs, les atmosphères sèches des appartements ou bureaux surchauffés sont aussi néfastes. La peau tiraille, parfois démange, des rougeurs apparaissent... «Il faut opter pour des soins à la fois adoucissants et protecteurs, hydratants et nourrissants pour maintenir l'équilibre hydrolipidique de notre épiderme. Ceci est valable pour le visage et le corps», précise Charlotte Béraud

En été, la perte en eau est le premier facteur d'anomalie de la peau, accentué avec les effets de la chaleur et du soleil. «Nettoyer et hydrater sa peau restent les soins incontournables en été pour ne pas risquer la grise mine prématurée du retour de vacances » souligne Charlotte Béraud. Pendant les saisons de transition comme en automne, il est primordial de bien nettoyer son visage matin et soir (même si le hâle disparaît plus vite, ça préserve l'unité du teint. .) et de continuer à hydrater sa peau car elle a inévitablement souffert en été. «En adoptant les bons gestes de beauté et les soins adaptés en fonction des agressions extérieures et en privilégiant des soins anti-âge, on prévient le vieillissement de l'épiderme», conclut Charlotte Béraud ■

Les crèmes très riches
ne conviennent pas aux peaux grasses.

L'idéal est de rester fidèle à sa famille de soins et d'adapter la galénique au climat ou d'opter pour une gamme saisonnière comme «Saisona» Cosmétiques Bio de Saison. En vente chez Résonances.

www.saisona.com, «Cité des Champs» Soins de Saisons.
En vente sur www.mademoiselle-bio.com