

On fait peau neuve

La nature se met au vert, la lumière nous invite à sortir... Le printemps s'annonce. Il est temps de prendre soin de sa peau. Eileen Guhl

Frimas, pièces surchauffées, vêtements couvrants: après la saison hivernale, notre peau réclame tous nos soins. «La peau est déshydratée, à tel point qu'elle démange parfois. L'eau est un élément indispensable et indissociable de notre corps. Pour l'hydrater de l'intérieur, quelle que soit la saison, on va donc boire 1,5 à 2 l de liquide au quotidien: de l'eau, une tisane drainante, apaisante...» explique Mélanie Lepri, assistante spécialisée en cosmétique à la pharmacieplus de marterey, à Lausanne (VD). «Ensuite, pour relancer le film hydrolipidique – une barrière protectrice de la peau composée d'eau et de graisse – on va procéder à divers soins du visage et du corps.»

On réhydrate sa peau

Le visage: commencez par l'incontournable geste de beauté: nettoyez soigneusement votre peau à l'aide d'une eau micellaire ou d'un lait suivi d'une lotion tonique. «Une à deux fois par semaine, en fonction de l'épaisseur de votre peau, offrez-lui un gommage et insistez sur la zone T (front, nez et menton).» Ce type de crème contient de minuscules particules de riz, de noyaux de fruits ou de pépins de raisin par exemple, à même d'éliminer les peaux mortes et affiner le grain de peau. Place ensuite à un masque hydratant. Au quotidien, on privilégiera l'application d'un sérum puis d'une crème hydratante. «Le choix des produits dépend de votre type de peau, de ses besoins spécifiques, de l'âge ou encore de la saison» précise encore la spécialiste.

Le corps: pieds, mollets, genoux, mains, coudes... Un peeling une à deux fois par semaine s'impose pour faire peau neuve. «Je recommande également l'utilisation d'un produit de douche relipidant (gel ou crème), à base lavante au pH neutre. Après le lavage, une vaporisation d'eau thermale va contribuer à calmer l'irritation de la peau et maintenir la stabilité du film hydrolipidique avant l'application d'un lait nourrissant.»

En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Mélanie Lepri, assistante spécialisée en cosmétique, pharmacieplus de marterey, à Lausanne (VD)

1. Lipikar Surgras, douche-crème concentrée anti-dessèchement, La Roche-Posay
2. Bi-Oil, soins contre les cicatrices et vergetures, Doetsch Grether AG
3. L'Or Rose, huile fermeté, Melvita
4. Somatoline cellulite incrustée, Bolton Swiss



Bons plans anticellulite

On mange équilibré...

Plutôt que de parler de régime, on va favoriser une alimentation équilibrée, boire du thé vert pour brûler les graisses, réduire sa consommation de sel... Tourner aussi le dos à une alimentation trop riche en graisses et en sucres dont se gorgent les adipocytes, les cellules graisseuses responsables de l'aspect matelassé qui trahit la cellulite.

... et on bouge

«L'autre consigne de base, c'est de pratiquer une activité physique régulière et ce d'autant plus que cela va calmer le stress, un accélérateur du vieillissement de la peau, de la prise de poids, de la cellulite. L'accompagnement d'un coach sportif et la pratique en groupe peuvent soutenir la motivation» souligne notre jeune assistante.

Les substances clés

Gainer, lifter, raffermir, lisser le grain de peau, absorption des graisses et des sucres... Les solutions ne manquent pas en officine pour atteindre ses objectifs. En rayon notamment, diverses préparations à base de caféine, une substance active qui a fait ses preuves: «En gel ou en crème, elle dégrade les lipides stockés dans les cellules graisseuses, les empêche de se reformer et bloque le transport des sucres vers ces cellules» précise Mélanie Lepri. Ginkgo, géranium, palmarosa, potassium, silicium... Pour drainer et stimuler la circulation et l'élasticité de la peau, sur conseil du spécialiste, on fera la part belle aux plantes, huiles essentielles et oligo-éléments.



Plus d'informations sur ce thème: www.pharmacieplus.ch/santeplus