

Entre chauffage et froidure hivernale, notre peau stresse et tiraille. Révélatrices, de petites plaques sèches, dartres, rougeurs apparaissent. Les conseils de notre spécialiste pour la cocooner avant l'arrivée du printemps. Kristin Aubert

# 7 conseils pour la sublimer

## On gomme

La faute à des écarts de température constants durant l'hiver, la peau est mise à rude contribution. Premier pas pour lui permettre de bénéficier pleinement de soins indispensables : sur une peau démaquillée et propre, gomez les particules de peau sèche sur votre visage et votre corps (jambes, coudes, genoux...) ! « La peau, c'est comme une terre desséchée : il faut la préparer avant de l'arroser. Le gommage supprime les barrières ! », rappelle Roseline Tauxe, responsable parfumerie de la pharmacieplus fleury, à Villars-sur-Ollon (VD). « Pas question d'agresser la peau mais bien de la libérer de cette couche sèche. Pour le visage, on va privilégier de tout petits grains alors que pour le corps des grains plus gros conviennent. »

## On pose un masque

Vous avez gommé ? Hydratez votre peau pour qu'elle retrouve son équilibre. Place au masque, de préférence le soir, à moins que vous optiez pour un masque éclat en début de journée. La crème pourra alors mieux pénétrer la peau et faire tout son effet. Au rayon des masques, votre choix va répondre à des critères précis. Une peau grasse est souvent déshydratée : dans ce cas, on va opter pour un masque hydratant. Dès la cinquantaine, on va donner la préférence à un masque anti-âge, combiné à d'autres besoins de la peau. Eclat, fermeté, antirides, antitaches ou tout en un, à vos masques !

## On applique un sérum

Indispensable avant l'application d'une crème de jour ou de nuit : le sérum. Matin et soir, on l'applique sur le visage (jamais sur le contour des yeux et la bouche), le cou et le décolleté. C'est lui qui prépare la peau selon ses besoins : éclat, liftant, raffermissant, anti-âge, hydratant... Les résultats sont étonnants !

## On nourrit

Crème de jour ou de nuit : associées ou non, peu importe. L'important est d'adapter ce soin aux besoins du moment. Peau grasse ou sèche, besoins liés à l'âge ou à une période de vie, un choc émotionnel... A l'environnement aussi : on ne met pas la même crème sous les tropiques qu'en montagne ! Rappelons que le choix d'une crème comme celui de tout autre produit de soin cosmétique peut s'avérer délicat. Demandez conseil à un(e) spécialiste de cibler au plus près les besoins de votre peau

## On ravive le regard

Hérédité, âge, fatigue, tabac, alcool, expressions du visage, clignements, froid, vent, pollution, soleil... La zone sensible du contour de l'œil est fortement sollicitée. Or sa peau très fine est pauvre en collagène, en élastine et en cellules adipeuses. Pour la protéger, la lisser et la stimuler, réservez-lui des soins spécifiques. Matin et soir, du bout des doigts, appliquez le soin par petits tapotements afin d'activer la circulation sanguine et diminuer poches et cernes.

## On bloque les UV

On ne le répétera jamais assez, la peau a besoin d'être protégée des UV. En ligne de mire, prévenir le cancer de la peau mais aussi son vieillissement prématuré et l'apparition de taches. Le seul moyen : la pose d'un bouclier à haut indice de protection, même au printemps. Le bon plan : l'application, sous son maquillage, d'une crème city block à la texture légère qui va protéger votre peau au quotidien des UV, de la pollution et du stress.

## On agit sur les taches

La faute au vieillissement de la peau, aux UV voire à une grossesse, des taches peuvent se former sur le visage, le cou, le décolleté, les mains... Pour y remédier, on va travailler sur la mélanine pour réparer le déséquilibre, prévenir de nouvelles taches et unifier le teint. A vous, sérum matin et soir, crèmes éclaircissantes et écrans solaires. « Les résultats d'un soin bien ciblé apparaissent après trois semaines », confie encore Roseline Tauxe.