



ARTICLE BEAUTE

Irritations, démangeaisons : comment apaiser les maux de l'hiver ?

L'exposition au froid, le vent, le port de vêtements épais ou les changements de températures rendent notre peau particulièrement capricieuse en hiver.

La peau est sèche et les sensations d'inconforts et de tiraillements nous mènent la vie dure ! Alors, comment lutter contre les petits tracas de l'hiver ?



Opter pour l'huile lavante

Tout commence sous la douche ! Les savons ou gels douches trop agressifs peuvent aggraver le dessèchement de la peau. On opte donc pour des savons surgras ou des huiles lavantes, beaucoup plus douces, qui réparent et protègent la peau du grand froid. Surtout, on privilégie les produits formulés pour réduire les risques d'intolérance.



Miser sur les crèmes pour peaux atopiques

En hiver, la peau est beaucoup plus sèche : le film hydrolipidique, qui agit comme une barrière protectrice face aux agressions extérieures, est très souvent altéré. La solution ? Choisir un lait pour peaux atopiques aux propriétés apaisantes et réparatrices, pour prévenir les sécheresses cutanées et calmer les irritations. A plusieurs reprises au cours de la journée si besoin, on l'applique sur les zones les plus touchées : jambes, mains...

Et dans l'assiette ?

Bien sûr, la santé de notre peau passe aussi par notre assiette. Pour aider votre peau à se réparer et à se protéger, augmentez votre apport quotidien en vitamine A, oméga 3 et 6. Et surtout, veillez à boire de l'eau régulièrement pour rester bien hydraté !