

## beauté

# Un hiver sous haute protection

Le thermomètre est dans les bas-fonds ? Ce n'est pas une raison pour hiberner. Si le froid attaque, les produits de soin, eux, font bouclier. On les utilise sans modération pour passer la saison en beauté.

**C'**est injuste, mais vrai : la peau des femmes est plus sensible au froid que celle des hommes. Notre température corporelle idéale ? 37°C. Dès qu'elle descend d'un cran, une sorte de thermostat intérieur se met en place pour la maintenir d'office. Et comme notre organisme a le sang chaud, il réagit en privilégiant nos organes vitaux au détriment de notre épiderme qui se déshydrate. Toutes nos astuces pour s'en sortir.

### *J'ai la peau qui tire*

Dès 8°C, la production de sébum ralentit. Résultat, les cellules lipidiques sont altérées et la peau se dessèche. Le plus éprouvant pour elle ? Le passage sans transition du froid de la rue aux bureaux surchauffés. En effet, l'alternance brutale des températures déséquilibre les mécanismes régulateurs. Au final, l'épiderme se déshydrate et se fragilise, quand il ne devient pas carrément réactif. Selon son type de peau et ses habitudes, certaines mesures s'imposent. Y compris pour une peau mixte car, même si elle brille moins dans ces cas-là, c'est seulement parce que, sous l'action du froid, le sébum a tendance à se figer. En réalité, elle risque autant qu'une peau sèche la déshydratation. Pour garder un joli teint, appliquez une petite couette hydratante.



#### Notre sélection

**Montagnarde** Prenez de la hauteur avec cette formule à base d'edelweiss protecteur et de racine de maca, le « ginseng péruvien », véritable concentré d'énergie, qui ne poussent pas à moins de 1500 mètres d'altitude.  
**Emulsion Nutri-Régénérante Anti-Age, Pure Altitude**, 65 € les 40 ml.  
**Doudoune** Une formulation originale à partir d'algue et de cellulose qui isole la peau du froid. Idéale pour les peaux très sèches. **Crème Riche Thermo-Protectrice, Phytomer**, 54 € les 50 ml.  
**Effet plein air** Une eau en provenance de l'Himalaya, pas moins, dont la pureté fait rêver dans une crème enrichie en vitamines, oligoéléments et céramides. Formulée pour les peaux mixtes, **Water Bank Cream 2, Laneige**, 37 € les 50 ml, en exclusivité chez Sephora.

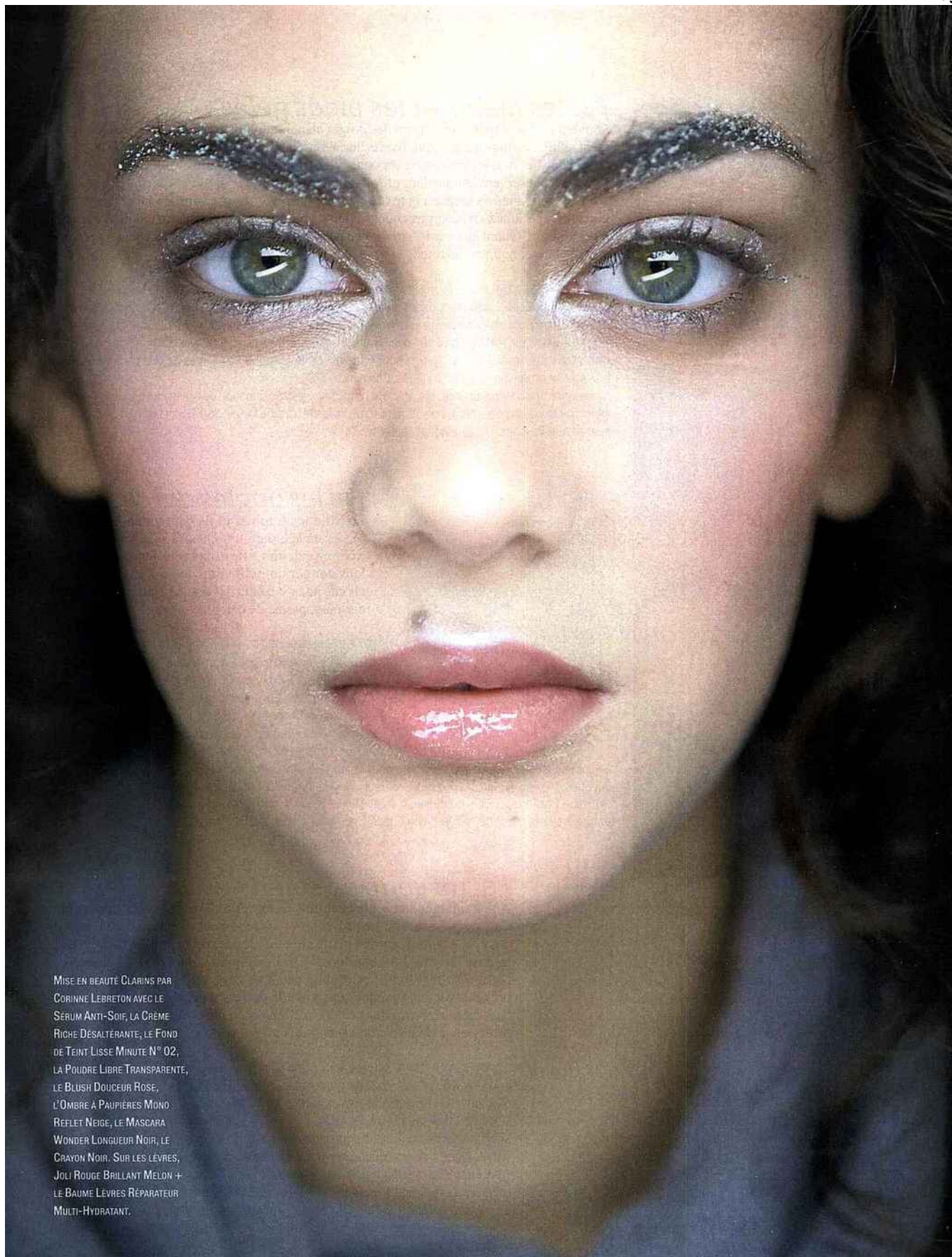
### *J'ai le nez et les joues qui rougissent*

C'est toujours ainsi. Plus la météo est rude, plus le rouge nous monte aux joues et au nez. Il s'agit ici d'un signal d'agression cutanée. Le ralentissement du débit sanguin forme des petits caillots dans les capillaires, provoquant des microruptures. Résultat : des miniplaques rouges peuvent apparaître. Pour ne rien arranger, la perte insensible en eau de l'épiderme est moins bien compensée en période hivernale. Cela ajoute à la déshydratation de la peau et la rend encore plus sensible aux rougeurs. Ajoutez des crèmes ou des masques au pouvoir anti-inflammatoire à votre panoplie cosmétique.



#### Notre sélection

**Masque coup de fouet** L'actif maison, la Novaxylène, stimule la survie cellulaire en conditions extrêmes, module la réactivité de la peau tout en régulant le système inflammatoire. **Masque Régénération Absolu, NOVExpert**, 36 € les 75 ml.  
**Tout-terrain** Ses pigments verts neutralisent les rougeurs par effet d'optique et ses flavonoïdes améliorent la résistance des capillaires. **Soin Anti-Rougeurs Peaux Sèches à Très Sèches, Isotélie, Noviderm**, 14 € les 40 ml.  
**De saison** Gentiane, hamamélis, glycérine et huile d'onagre forment un cocktail bio protecteur et efficace. **Crème Fondante, Saisons**, 39,50 € les 50 ml.



MISE EN BEAUTE CLARINS PAR  
CORINNE LEBRETON AVEC LE  
SERUM ANTI-SOIF, LA CREME  
RICHE DESALTERANTE, LE FOND  
DE TEINT LISSE MINUTE N° 02,  
LA POUDRE LIBRE TRANSPARENTE,  
LE BLUSH DOUCEUR ROSE,  
L'OMBRE A PAUPIERES MONO  
REFLET NEIGE, LE MASCARA  
WONDER LONGUEUR NOIR, LE  
CRAYON NOIR. SUR LES LEVRES,  
JOLI ROUGE BRILLANT MELON +  
LE BAUME LEVRES REPARATEUR  
MULTI-HYDRATANT.



## J'ai les mains et les pieds gelés

Souvent mal protégée, l'extrémité des doigts blanchit comme si le sang s'était soudainement retiré. Le sang circule moins bien et un engourdissement, voire une légère douleur, s'installe. Pour l'éviter, les phlébologues conseillent d'enfiler ses gants avant de sortir. Ainsi, les mains conservent leur chaleur plus longtemps. Ensuite, pour éviter d'avoir la peau trop sèche, tartinez-les de crème à la texture ouatée chaque fois que vous les lavez. En cas de gerçures, appliquez-en le soir en couche épaisse, puis enfiler des gants en coton. Au réveil, c'est bluffant. Quant aux pieds, attention à ne pas les comprimer dans vos chaussures, histoire de laisser bouger vos orteils et de ne pas faire obstacle à la circulation et à la chaleur.

### Notre sélection

**Recette méditerranéenne** Légèrement parfumée aux senteurs ensoleillées du Midi, sa texture fondante mêle beurre de karité, amande douce et huile d'argan pour réparer en douceur mais intensément. Crème Mains Nourrissante, Le Petit Marseillais, 3,05 € les 75 ml. Une minute C'est le temps qu'il faut pour soulager les pieds avec ce soin réparateur composé d'allantoïne pour apaiser et de glycérol pour protéger. Comptez soixante minutes de plus pour les hydrater en profondeur. Lipidiance Pieds, Cosmence, 10,90 € les 75 ml.

**Crème de choc** Riche en urée, elle active le processus de desquamation des cellules superficielles de la peau, faisant disparaître toute callosité. Crème Mains, Soin Hydratant Intensif Anti-Rugosité, Hycalia, Addax, 7,05 € les 75 ml.



## J'ai les ongles qui cassent

Le froid les fragilise et ils ont tendance à se dessécher sur les pourtours. Quant à leur matrice, moins riche en calcium, elle rompt plus facilement. Pour leur donner un petit coup de pouce, on se chouchoute jusqu'au bout des ongles avec des soins durcisseurs, pleins de calcium.

### Notre sélection

**Extraforte** Sa formule enrichie en protéines et en calcium

s'occupe autant de nourrir l'ongle que de le durcir, à condition de l'appliquer deux fois par semaine. Original Nail Envy, O.P.I., 26,50 € les 15 ml.

**Anticasse** Proposé dans deux tons pastel tout doux, rose ou blanc, ce vernis cache bien son jeu

en unifiant joliment la surface de l'ongle pour mieux le renforcer et le protéger. Vernis Soin Fortifiant, Agnès b. pour le Club des Créateurs de Beauté, 8,90 € les 6 ml.

**Pointue Pratique**, ce soin quotidien, à base d'huile d'avocat, de ricin et de vitamines E et C, soigne et hydrate le contour de l'ongle. Stylo Adoucissant pour Cuticules, Herôme, 9,50 € les 4 ml.



## J'ai un coup de soleil

À la montagne, on brûle en moins de temps qu'il n'en faut pour descendre une piste de ski. Le nez et les joues reçoivent de plein fouet l'assaut des UV. Normal, sur les pistes, le taux de réverbération de la neige est intense (85 %). La radiation d'UVB, maximale. Alors, sortir sans protection solaire, ça ne pardonne pas. Les coups de soleil arrivent sans prévenir car sans aucune sensation de chaleur à la clé. Les crèmes capables de faire écran dans ces conditions extrêmes sont obligatoires. Préférez des formats pratiques et poids plume conçus pour le grand froid.

### Notre sélection

**Pure nature** Son parfum sent les alpages... et son actif vedette est l'edelweiss, une petite fleur

résistante aux assauts des rayons et du froid polaire. Crème Solaire à l'Edelweiss FPS/IP 20, Weleda, 10,80 € les 50 ml.

**SOS** Un stick tout rond, ultraprotecteur, facile à appliquer, même perchée sur un télésiège. Stick Protection Ciblée 50+, La Roche-Posay, 10,50 €.

**Tout en un** Pas question de s'encombrer d'une trousse de beauté sur les pistes. Un embout pour la crème et un autre incorporé pour le stick, et le tour est joué. Il suffisait d'y penser! Photoderm Ski SPF 50+ Stick Lèvres et Crème, Bioderma, 8,40 € les 20 ml. ▶

## J'ai les lèvres gercées

Elles commencent par se craqueler, elles se fissurent et des petites peaux sèches apparaissent, laissant les lèvres à vif ou irritées. Et chaque fois que l'on se prend à passer le bout de la langue dessus, le mal ne fait qu'empirer juste après nous avoir donné l'illusion de s'atténuer. La sensation d'inconfort prime. Dépourvues de film hydrolipidique et fortement vascularisées, les lèvres sont, même en temps normal, moins bien protégées que le reste du visage. Alors, dès que les frimas sont là, les baumes enrichis en beurre de karité ou en vitamines deviennent les accessoires clés de nos vanities.

**Notre sélection** Bio baume Véritable beurre végétal obtenu par pression à froid, il contient naturellement des vitamines A, D, E et F aux vertus adoucissantes. Beurre de Karité Bio, Cattier, 5 € les 20 ml.

Irremplaçable Partenaire officiel de tous les sportifs (ou presque) de montagne, il se glisse ni vu ni connu dans toutes les doudounes et répare illico, grâce à son beurre de karité, tandis que sa vitamine E protège des rayons. Stick Glacier Ecran Labial, Dermophil Indien, 5 €.



## J'ai une peau de croco

Toujours caché sous les vêtements, l'épiderme se déshydrate, se fissure, façon lac gelé. Rien de bien sensuel. Or ce n'est que la partie visible de l'iceberg, dessous, ses petites cellules sont paniquées. Les kératinocytes, qui constituent 90 % de la couche superficielle de l'épiderme, sont les gardiennes de son imperméabilité. Dès qu'elles sont affaiblies ou désorganisées, la barrière cutanée devient plus poreuse. Les soins cosmétiques remettent de l'ordre, en limitant l'évaporation de l'eau dans la peau et en apaisant toute sensation d'inconfort.

**Notre sélection** Tradi chic Ce lait réunit beurre de karité, cire d'abeille et huile végétale de santal. Une formule dense et confortable qui nourrit en profondeur mais pénètre vite. Avec elle, la peau de bébé, c'est pour tout de suite ! Lait-Crème Riche Corps, Embryolisse, 17,50 € les 250 ml. **Savoureux** Gorgé de sucres et de vitamines, le miel de thym est réparateur par nature. Dans ce pot généreux se cache une texture souple et apaisante. Apicosma Baume Fondant, Melvita, 14,70 € les 150 ml. **Pansement crème** Sa formule renforce la quantité d'oxygène dans les cellules pour reconstituer la barrière cutanée et sa texture, onctueuse, apaise instantanément. Formule Norvégienne Soins Multi-Réparation, Neutrogena, 8,90 € les 50 ml.





## J'ai des dartres

En plein air et à la campagne, il n'est pas rare que le vent fouette le visage. Or on sait que l'humidité multiplie les dégâts occasionnés par le froid. Dès lors, la peau picote, rougit et devient très vite douloureuse. Les dartres, ces lésions cutanées bénignes délimitées par un liseré rouge tout autour, apparaissent en signe de dessèchement cutané. Si vous êtes sujette aux rougeurs, si votre peau est sèche par nature ou bien que vous êtes sous traitement dermato (Roacutane, postpeeling), n'hésitez pas à opter pour des soins protecteurs, mais aussi apaisants et décongestionnants.

### Notre sélection

Culte Elle change de design, mais pas de formule : de la vitamine E plein pot et de l'acide salicylique réparateur. A se procurer d'urgence.

Eight Hour Cream Skin Protectant Limited Edition 50's, Elizabeth Arden, 21,50 € les 30 ml.

Cicatrisante Antibactérienne, sa formule, qui convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants, protège la lésion tout en activant sa réparation grâce à la présence de zinc et de cuivre tandis que son eau thermale l'apaise. Eau Thermale Cicalfate, Avène, 7,60 € les 40 ml.

Comme une pommade Soins de secours pour les gerçures et autres petits inconvénients cutanés de l'hiver, ce baume, à la formule cinquantenaire, doit son succès légendaire au baume du Pérou.

On aime son packaging rétro et son côté pratique, facile à glisser dans la poche de sa doudoune ou de son sac. Plus que jamais d'actualité. Baume des Pyrénées, Plantes & Médecines, 7,50 € les 30 g.

## J'ai un coup de mou

Baisse de régime en même temps que de température ? Ce n'est pas un hasard. Le corps accuse le coup et a tendance à vouloir hiberner. Tout notre métabolisme ralentit. Si on a besoin de beaucoup de sommeil et qu'on a envie de se coucher plus tôt, c'est qu'il faut stocker notre énergie en vue du printemps, explique-t-on en médecine chinoise. Toutes les astuces sont les bienvenues pour garder son énergie : on abuse des bains chauds, des massages relaxants, on vaporise des cocktails d'huiles essentielles qui assainissent l'atmosphère ; en interne, on gorge sa peau d'acides gras essentiels, d'oméga 3 et 6 pour renforcer sa résistance et préserver son équilibre.



### Notre sélection

Bain planant Un cocktail d'huiles essentielles pour un lait végétal aux effets calmants qui bercent les sens au bout de vingt minutes seulement. Float Away, Origins, 29 € les 500 ml.

Bien venus Ces compléments alimentaires sont très riches : acide hyaluronique, huile de poisson et de pépin de framboise, vitamines B, C, E et un cocktail antioxydant ultraperformant. Glisodine Hydratante, laboratoires Isocell, 22 € les 30 gélules.

Gourmande Douce et légère, on en mangerait ! Huile Adoucissante Corps et Massage, Miel & Citron, L'Occitane, 16 € les 100 ml.

Bol d'air Respirez un bon coup ce cocktail d'huiles essentielles à base d'eucalyptol et de menthol et vous vous sentirez tout de suite mieux. A vaporiser deux ou trois fois dans la pièce. Spray SOS Coup de Froid, Sanoflore, 16 € les 50 ml.

PAR KARINE GRUNEBaum, PHOTOS ALEXANDRE ISARD, STYLISTE NADO AL TABBAL, ASSISTÉE DE SOPHIEA YEN. NATURES MORTES CLAIRE BOURREAU, COIFFURE MANUE MARTINS.