



3°C

Dès que la température extérieure atteint 3 ou 4°C, la peau se craquèle



## Prendre **soin de sa peau** en hiver

LA PEAU NOUS PROTÈGE DES AGRESSIONS EXTÉRIEURES ET JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS L'HYDRATATION DE NOTRE CORPS. EN HIVER, LE FROID, LE VENT, L'AIR SEC ET LE CHAUFFAGE FRAGILISENT LA BARRIÈRE CUTANÉE : LA PEAU TIRAILLE ET MANQUE DE SOUPLESSE. LES ZONES LES PLUS SENSIBLES SONT LE VISAGE, LES LÈVRES ET LES MAINS.

### La peau, une barrière protectrice

La peau évite la pénétration de substances étrangères (microorganismes, polluants, agents toxiques) et stoppe une partie des rayonnements UV. Elle limite également la sortie de l'eau et des autres fluides de l'organisme, ainsi que la déperdition de chaleur. Cette barrière est formée par les couches superficielles de l'épiderme ou « couche cornée » et par le **film hydrolipidique** (constitué de sueur et de sébum) qui la recouvre et l'imperméabilise. Son pH est légèrement acide.

Lorsque ce film hydrolipidique est fragilisé, l'évaporation de l'eau est plus importante : la peau perd en élasticité et devient sèche, rugueuse, irritable.



### ATTENTION

**Soyez attentifs aux enfants qui ont un film hydrolipidique plus fin et une peau naturellement plus sèche. D'autres facteurs peuvent aggraver la sécheresse de la peau, tels que le vieillissement, la prise de certains médicaments (isotrétinoïne dans l'acné, diurétiques, radiothérapie...) ou un nettoyage trop agressif ou trop fréquent de la peau.**

## NOS CONSEILS POUR UNE PEAU DOUCE ET SOUPLE

**1 Nettoyer sans agresser**

Évitez de vous laver avec une eau trop calcaire, trop chaude et de prendre des bains trop longs. Séchez-vous immédiatement, sans frotter, mais en vous tamponnant délicatement avec votre serviette.



Nettoyez la peau avec une **émulsion démaquillante** E/H (eau dans huile) ou une **eau micellaire** pour peau sensible. Évitez les lotions alcoolisées, préférez une eau thermale ou un hydrolat pour apaiser la peau.



Utilisez pour l'hygiène quotidienne des **produits sans savon** qui respectent la barrière cutanée et protègent du dessèchement (**Avène Trixera Nutrition Nettoyant 1**). Les **produits surgras et huiles lavantes** apportent les lipides nécessaires à la peau et sont préconisés pour les peaux très sèches. Réalisez un **gommage** doux une fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et améliorer l'absorption des soins émollients.

**2 Protéger et réparer**

Hydratez votre visage chaque jour :

- un **sérum hydratant** pour agir en profondeur
- une **crème de jour** riche en lipides pour protéger la peau des agressions extérieures et limiter l'évaporation de l'eau
- une **crème de nuit** nutritive et anti-âge pour régénérer la peau.

Appliquez un **masque apaisant et nourrissant** une à deux fois par semaine.

Utilisez des **soins émollients corporels** (**Avène Trixera Nutrition Baume 2**) adaptés à la sécheresse de la peau : lait pour les sécheresses modérées, crème ou baume pour les sécheresses intenses.

**1**

AVÈNE TRIXÉRA  
NUTRITION  
Nettoyant  
nutri-fluide 400 ml

**2**

AVÈNE TRIXÉRA  
NUTRITION  
Baume  
nutri-fluide 400 ml



Privilégiez les produits dont les **principes actifs** ont un impact en profondeur sur les peaux sèches.

- Pour reconstituer le film hydrolipidique de la peau : **cires, huiles végétales** telle l'huile d'amande douce, **vaseline, paraffine**.
- Un allié cet hiver : le **Cold cream**, une émulsion crémeuse à base de cire d'abeille, d'huile d'amande douce et d'eau thermale, qui nourrit la peau et apaise les irritations.
- Pour fixer l'eau et hydrater durablement : **glycérine, acide hyaluronique, urée**.
- Pour restructurer et renforcer la barrière cutanée en profondeur : **beurre de karité, céramides, acides gras essentiels**. Le miel est hydratant, adoucissant et cicatrisant (**Bee Nature** **3** et **Nuxe Rêve de Miel** **4**).
- Pour apaiser et soulager les irritations : **allantoïne, bisabolol**, extrait d'**avoine, aloé vera**.
- Les vitamines bonnes pour la peau : **Vitamine A** (*Retinol*) pour régénérer l'épiderme, **Provitamine B5** (*D-panthenol*) pour cicatriser, **Vitamine PP** (*Niacinamide*) aux propriétés antiprurigineuses, **Vitamine E** (*Tocopherol*) antioxydante.



## ASTUCE

**Comment retrouver ces actifs dans les formules cosmétiques ?**

**Huile d'amande douce :**  
Prunus Amygdalus Dulcis

**Beurre de Karité :**  
Butyrospermum Parkii Butter

**Cire d'abeille :** Cera Alba

**Extrait d'avoine :** Avena Sativa Extract

**Aloé vera :** Aloe Barbadensis



PERLES DE PEAU  
200 capsules

## 3 Prendre soin des zones sensibles

### LÈVRES

Les lèvres ne contiennent pas de glandes sébacées, ce qui les rend particulièrement sensibles au dessèchement en présence d'air froid ou sec.

**N'humectez pas vos lèvres** constamment, car cela aggrave le dessèchement.

Utilisez quotidiennement un **stick lèvres** qui assouplit, apaise et protège. Si les lèvres se fendillent, recourez au **baume lèvres**, plus riche en lipides pour apaiser, protéger et restructurer vos lèvres gercées.

### MAINS

La peau des mains est 5 fois plus fine que celle du visage et contient moins de glandes sébacées productrices du film protecteur. En cas de mains desséchées, gercées ou abîmées, un

**soin réparateur** est recommandé. Utilisez une **huile lavante** pour les mains et, après chaque lavage, appliquez une noisette de **crème mains**, en commençant par masser le dos des mains entre elles pour éviter la sensation de mains grasses. N'oubliez pas les espaces interdigitaux et insistez sur les cuticules et ongles.

Lorsque les mains sont très sollicitées, voire abîmées par des agressions domestiques et/ou professionnelles, une **crème barrière** au pouvoir isolant est conseillée.

### GERÇURES ET CREVASSES DES MAINS OU DES PIEDS

Les gerçures et les crevasses sont des fissures cutanées qui peuvent être très douloureuses lorsque les terminaisons nerveuses sont en contact avec l'air.

Ajoutez dans votre crème pour les mains ou les pieds **1 à 2 gouttes d'huile essentielle cicatrisante** : lavande aspic (*Lavandula latifolia*

*spica*) en cas de gerçures ou ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus CT pinène*) en cas de crevasses.

Il existe également des **crèmes cicatrisantes pour crevasses (Avène Cicalfate Crème mains)** et des pansements liquides qui forment un film de protection (**Urgodermyl**).

### 4 Hydrater et nourrir sa peau de l'intérieur

Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour contrecarrer la déshydratation.

Faites des cures d'**huile de bourrache** ou d'**onagre**, riches en acides gras polyinsaturés  $\omega$ -6 (acide linoléique et gamma-linolénique) et/ou de **vitamines A et E** pour nourrir et protéger la peau de l'intérieur (**Perles de Peau 5**).



**3**  
BEE NATURE  
Lait Corporel  
150 ml



**4**  
NUXE Gamme  
Réve de Miel



### Ce qu'il faut retenir

La peau agit comme une barrière qui nous protège des agressions extérieures. Pensons à la nourrir et la soigner en hiver, car le froid dessèche la peau. Privilégions également les produits dont les principes actifs ont un impact en profondeur sur les peaux sèches.