

# UN TEINT PLUS ÉCLATANT, MÊME EN HIVER!

ARTICLE PAR TATIANA TISSOT

*Les trois gestes à adopter pour avoir une belle peau durant la saison froide: une hydratation profonde, un nettoyage doux et des gommages réguliers.*

**P**eau qui picote ou qui sèche par endroits, sensation de tiraillement: l'hiver malmène notre épiderme! En plus de cette perte de confort, on remarque dans le miroir que notre teint semble grisâtre, et manque d'homogénéité. Pourquoi ce phénomène? Le dermatologue Alexandre Campanelli explique que différents facteurs entrent en jeu: «Déjà, la peau est en général plus malmenée l'hiver, car elle est exposée au froid, au vent et à la pollution. Le taux d'humidité relative est aussi bas, ce qui provoque une sécheresse cutanée chez de nombreuses personnes.» Il faut noter qu'à cause du chauffage, l'air est également plus sec à l'intérieur des logements. En plus, les douches ou bains très chauds, que nous affectionnons particulièrement durant la saison froide, irritent l'épiderme! La peau est donc fragilisée, mais son aspect terne est dû à autre chose. En fait, avec le manque d'activité physique et la fatigue propre à la saison, le sang circule plus difficilement dans la peau du visage, et l'oxygénation cutanée laisse à désirer. Les toxines s'accumulent et le teint semble brouillé. Sortir et bouger sont donc des pistes pour y remédier! «D'autres facteurs du teint terne sont la cigarette, l'alcool et le stress», souligne le spécialiste. La beauté de la peau passe donc d'abord

par une bonne hygiène de vie, avant de déboucher le moindre tube de cosmétique!

## Hydratation à répétition

Il y a cependant des gestes qui permettent de redonner un coup de frais à son teint et qui s'adressent tant aux femmes qu'aux hommes! Pendant l'hiver, il faut déjà veiller à nourrir sa peau fragilisée par le froid. «Les besoins varient d'une personne à l'autre, et selon son type de peau, relève le docteur Alexandre Campanelli. Un conseil est de s'hydrater de façon intensive, en n'hésitant pas à remettre de la crème plusieurs fois par jour si nécessaire.» Du baume à l'émulsion, de la crème à l'huile, on trouve toute une gamme de textures sur le marché, qui offrent différents degrés d'hydratation. À chacun d'adopter celle qui convient le mieux à ses besoins. Souvent, les peaux sèches préféreront des baumes épais, et les peaux grasses des textures plus légères. «Un autre point important pour avoir une belle peau durant l'hiver est de boire suffisamment d'eau», ajoute le spécialiste. En effet, l'hydratation passe aussi par l'intérieur!

## Un nettoyage tout en douceur

Pour ne pas agresser davantage sa peau, il peut être

judicieux d'adapter sa routine de nettoyage. «On recommande aux peaux sèches d'utiliser un syndet, soit un détergent sans savon, qui ne va pas dégraisser l'épiderme, relève le docteur Alexandre Campanelli. Ces produits contiennent souvent une substance grasse supplémentaire, pour reformer le film hydrolipidique de la peau.» Le dermatologue rappelle également que se laver le visage tous les jours avec un détergent n'est pas un geste obligatoire: de l'eau peut simplement suffire. «Les savons sont plutôt appréciés des peaux acnéiques ou grasses, car ils permettent d'ôter le surplus de sébum», ajoute-t-il.

## Gommer pour révéler l'éclat

En plus d'une hygiène de vie saine, le réflexe à adopter pour révéler l'éclat du teint en hiver est de pratiquer un à deux gommages hebdomadaires. «Ce geste va exfolier les couches superficielles de la peau, libérer les imperfections, et contribuer à uniformiser le teint», explique le dermatologue. Il existe deux types de produit: les gommages mécaniques et les gommages chimiques. Les premiers, qui contiennent des petits grains, vont exfolier

la peau par frottements. Les seconds, eux, fonctionnent grâce à des molécules qui vont détacher les cellules mortes de la surface épidermique. Ils ressemblent aux peelings effectués en cabinet médical, mais ces derniers agissent à un degré plus profond. Les peaux sensibles et sèches feront attention de choisir un exfoliant doux à utiliser occasionnellement, pour ne pas irriter leur épiderme. «Les gommages chimiques sont eux déconseillés aux personnes à peaux sensibles, à cause des substances qu'ils contiennent», précise

le spécialiste. L'autre avantage de ce rituel, c'est qu'il permet de relancer la microcirculation sanguine grâce au massage associé. Après avoir été exfoliée, la peau est également prête à recevoir des soins: sérum, crème, masque, etc. Et pour améliorer son teint, le spécialiste a un dernier conseil beauté, plutôt insolite. Et c'est dans la cuisine que cela se passe: «Pour redonner une jolie couleur à son teint on peut aussi tout simplement manger des carottes! Ces légumes donnent en effet bonne mine, grâce au bêta-carotène qu'elles contiennent.» À consommer raisonnablement tout de même pour ne pas virer à l'orange!///

*Par grand froid,  
il faut s'hydrater  
de façon intensive,  
plusieurs fois  
par jour.*

## Un exfoliant au kiwi

Pour exfolier sa peau, pas besoin d'investir dans des produits coûteux! En s'inspirant de la tendance DIY, il est possible de se concocter un gommage doux à la maison. La recette: mélanger 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba, 3 cuillères à café de sucre de canne et la chair écrasée d'un quart de kiwi. Sa pulpe aide en effet à illuminer le teint. L'avantage de l'huile de jojoba, c'est qu'elle s'adapte à tous les types de peau, des plus grasses aux plus sèches. Masser ensuite doucement la mixture sur le visage, puis laisser poser 10 minutes.



AVEC LE DOCTEUR ALEXANDRE CAMPANELLI,  
SPÉCIALISTE FMH EN DERMATOLOGIE

Le docteur Alexandre Campanelli est dermatologue. Il exerce au Centre de dermatologie (dans la clinique La Colline) qu'il a cofondé à Genève, après avoir été chef de clinique aux Hôpitaux universitaires de Genève. Il est spécifiquement orienté en dermatologie chirurgicale, interventionnelle et esthétique.