

# STRATÉGIES ANTI-FROID

par Isabelle Villeneuve

Le thermomètre chute, le vent souffle et notre peau voit rouge ! En hiver, la production de sébum ralentit, le film hydrolipidique de surface est altéré et ne joue plus pleinement son rôle de barrière, laissant ainsi les couches supérieures de l'épiderme - le *Stratum corneum* - sans protection. La perte insensible en eau augmente. La peau n'est alors plus capable de retenir l'eau, ses réserves en eau diminuent et elle se déshydrate. Les rides et les ridules deviennent plus apparentes, sa texture est moins souple et les premiers tiraillements se font sentir. Si le problème n'est pas corrigé, la peau devient alors fragilisée et elle l'exprime plus ou moins fort. Plutôt peau de crocodile que peau de pêche, elle se dessèche, tiraille, rougit, chauffe, picote et se marque. Ses défenses naturelles diminuent. Elle est irritable, devient réactive, voire intolérante. Et elle vieillit aussi plus vite !

Les peaux les plus touchées par ce phénomène sont les peaux alipiques – c'est-à-dire les peaux dites sèches et très sèches - ainsi que les peaux sensibles, couperosées ou non. L'hiver est une saison peu clémente pour ces types de peaux puisque c'est à cette période de l'année qu'elles sont particulièrement très vulnérables, mais les peaux dites normales et les peaux grasses ne sont pas à l'abri pour autant.

## PLAN D'ATTAQUE

En hiver, la beauté c'est avant tout se protéger. Du froid, du vent, de l'air sec soufflé, généré par les calorifères mais aussi des brusques variations de température car ce sont autant de facteurs difficiles à supporter pour la peau. Signes d'inconfort, rougeurs... elle est fragilisée et devient irritable. D'où la nécessité d'utiliser des produits de soins hydratants et protecteurs sur toutes les parties du corps plus exposées aux éléments climatiques: le visage bien sûr, mais aussi les lèvres et les mains. Attention, les lèvres se dessèchent très vite au froid, car elles ne sont pas du tout protégées par le sébum comme les autres parties du visage. Pour le visage et les mains, l'utilisation de crèmes protectrices, riches et onctueuses, est incontournable.

## PLUS QUE JAMAIS ESSENTIELLE : L'HYDRATATION...

Le mot d'ordre au quotidien ? Hydrater, hydrater, hydrater ! Non seulement le visage mais aussi le corps, au moins après chaque douche. Mais une fois que la peau est bien hydratée, il est impératif d'éviter qu'elle se déshydrate. Pour atteindre ce double objectif, il faut utiliser des formules nourrissantes qui combinent actions hydratante et anti-déshydratante. Les **soins HydraScience 24H** Laboratoire Dr Renaud proposent les derniers ingrédients clés en matière d'hydratation et ce, en concentration clinique. Riches en oligosaccharides de pensée sauvage, qui stimulent la synthèse d'aquaporines – fameux canaux à eau – et la synthèse d'acide hyaluronique, ils favorisent la reconstitution des réserves d'eau au cœur de la peau et augmentent la capacité de fixation de l'eau dans l'épiderme. Ce sont également des soins double-performance qui déposent un film protecteur mais non collant à la surface de la peau. Ces soins intelligents se déclinent en 2 versions, l'une pour les peaux normales à alipiques, l'autre pour les peaux mixtes à grasses.

Pour affronter la rigueur du climat et profiter aux mieux des activités hivernales, nos chercheurs ont conçu la **crème Double Action**. À la fois hydratante et antidéshydratante, c'est une véritable barrière contre le froid à la texture onctueuse et fondante. Non seulement la sensation de confort et d'apaisement à l'application est immédiate mais elle maintient la peau dans un microclimat favorable tout au long de la journée de plein-air.

## LES OMEGA-3, DES ALLIÉS INDISPENSABLES

Ces lipides essentiels jouent un rôle primordial au niveau de notre peau, aussi bien structurel que fonctionnel. Tout d'abord, les omega-3 s'intègrent dans les lipides des membranes de nos cellules. Ainsi ils confèrent élasticité et résistance à la peau tout en participant à l'effet barrière. Ensuite, un apport d'omega-3 réduit significativement la concentration d'un médiateur de l'inflammation dans les cellules de l'épiderme : la PGE2 ou prostaglandine 2. La peau est immédiatement apaisée, souple et douce au toucher. Jour après jour, sa résistance au froid augmente.

À retenir, la recette magique pour se jouer des rigueurs du climat : matin et soir 1 à 2 gouttes de l'**oléo-sérum Omega-3** mélangées à notre crème, dans le creux de la main, avant de l'appliquer sur l'ensemble du visage et du cou. Cet oléo-sérum exceptionnel est l'allié indispensable des peaux fragilisées, irritées, sensibles et sèches. Les peaux normales l'utilisent également en prévention.

## LES MASQUES, «HOT» EN HIVER

L'hiver c'est aussi la saison idéale pour profiter des nombreux bienfaits des masques. Régénérants, hydratants, nourrissants, ils resserrent et apaisent. Excellents compléments des soins quotidiens, ils agissent en quelques minutes. La peau retrouve douceur, souplesse et éclat, rapidement et de façon durable. Un confort immédiat pour une peau profondément sereine !

En soin d'urgence ou pour une pause réconfortante : le **Masque SensiDerm** ou le **Masque HydraScience** dans lequel on aura rajouté 2 gouttes de l'**oléo-sérum Omega-3** au préalable. L'effet est immédiat !

Non, l'hiver n'aura pas votre peau si vous posez les bons gestes ! Un dernier petit conseil : pensez à vous protéger du soleil avec un écran solaire adapté. Même si l'on gèle, la protection solaire demeure indispensable !

