

ON Y PENSE AVANT

Sèche, grasse, mixte... À chaque type de peau, ses solutions

Si votre peau est plutôt grasse, préférez les fluides hydratants type «huile dans eau». Dans ce cas, la quantité d'actifs gras est inférieure aux actifs hydratants.

Peau sèche, grasse, acnéique, sensible... ou peau à l'abri des soucis, passons-la au microscope, solutions à l'appui pour un hiver très cosméto.

Corine Allouch

Composée de trois couches, l'épiderme, le derme et l'hypoderme, la peau peut avoir une tendance naturelle sèche, grasse ou mixte, mais également passer d'un état à l'autre selon l'âge, l'environnement et le mode de vie. Si, pour chaque type de peau, une hygiène de base s'impose, il est important ensuite de choisir des soins adaptés à chacun.

COMMENT VOUS FAIRE LA PEAU ?

La toilette du visage, constamment en contact avec l'extérieur, vise à éliminer les impuretés. Quel que soit votre type de peau, celle-ci être nettoyée matin et soir avec douceur afin de préserver son film hydro-lipidique qui joue un rôle de barrière cutanée. Pour cela, une fois votre phototype défini, choisissez les produits adaptés afin d'en maintenir l'équilibre ou de le retrouver, et restez à l'écoute afin d'adapter les soins au fil de ses besoins et de la maintenir souple, éclatante et bien hydratée.

QUEL QUE SOIT VOTRE TYPE DE PEAU, SON ÉCLAT PASSE PAR L'INTÉRIEUR !

1. Pensez à boire abondamment été comme hiver (au minimum un litre et demi par jour) pour une meilleure élimination des toxines, mais aussi pour éviter la déshydratation provoquée par la chaleur.
2. Mangez au moins 5 fruits et/ou légumes chaque jour.
3. Souvenez-vous que la vitamine E (céréales) a un rôle anti-radicalaire, le bêta-carotène (carotte, pamplemousse) donne un joli teint et les oligo-éléments comme le sélénium et le zinc favorisent les échanges tissulaires.
4. Pensez aussi à consommer des fruits riches en vitamine C (kiwi). Antioxydante, elle joue un rôle essentiel dans de nombreuses réactions métaboliques.

PEAU GRASSE : NETTOYAGE, GOMMAGE, SOIN ASTRINGENT, LE TRIO GAGNANT

La peau grasse est liée à un excès de sébum, une substance grasseuse ayant principalement pour but de protéger la peau en formant un film hydro-lipidique à sa surface. Il est produit par les glandes sébacées dont l'activité est sous la dépendance des hormones. Ce type de peau apparaît au début de l'adolescence et peut s'accroître avec l'apparition de l'acné.

Comment reconnaît-on une peau grasse ?

La peau grasse ou séborrhéique est fragile et a tendance à se déshydrater et à s'irriter. Elle a le plus souvent un aspect luisant et épais, surtout au niveau du nez, du front et du menton. Le teint est brouillé, terne. Le grain de peau est irrégulier et épais. Les pores sont dilatés et visibles, principalement sur l'axe central du visage. En général, la peau grasse s'accompagne d'un cuir chevelu et de cheveux gras, mais aussi d'acné (points noirs, comédons, kystes...).

La faute à quoi ?

Il existe différentes causes pouvant favoriser ou aggraver l'hyper-séborrhée :

- L'hérédité.
- L'utilisation répétée de soins cosmétiques mal adaptés ou trop agressifs.
- Des troubles endocriniens. Très caractéristique de l'adolescence et liée à tous les changements hormonaux féminins, l'hyper-séborrhée régresse spontanément, le plus souvent au profit d'une peau mixte.

Comment en prendre soin ?

La peau grasse ou séborrhéique est un peu plus résistante aux produits de toilette «agressifs» mais sachez qu'une peau grasse malmenée regraisse plus vite et plus fort. Il convient donc d'éviter les produits de toilette trop décapants au profit de ceux qui éliminent uniquement l'excès de sébum. Si vous utilisez un savon, choisissez un antiseptique doux (cumul de cuivre et de zinc), un savon surgras, syndet ou gel nettoyant sans savon, et évitez à tout prix les savons agressifs. Dans la mesure du possible, effectuez le rinçage à l'eau minérale, l'eau thermale ou avec une lotion tonique faiblement alcoolisée. Choisissez des soins qui éliminent l'excès de sébum, resserrent les pores, rééquilibrent la flore cutanée, diminuent l'inflammation et la brillance. Privilégiez les produits non gras qui n'obstruent pas les pores. En complément, une fois par semaine, faites un gommage désincrustant et appliquez un masque purifiant.

N'agressez jamais votre peau avec des soins, des crèmes, des échantillons qui ne lui correspondent pas !

PEAU ACNÉIQUE : VISITES DERMATOLOGIQUES OBLIGATOIRES

Problème de peau très fréquent, l'acné apparaît le plus souvent à l'adolescence mais peut revenir sans prévenir autour de la quarantaine, liée aux premiers bouleversements hormonaux de la péri ménopause. Généralement bénigne, l'acné peut cependant nécessiter des traitements dermatologiques intensifs et contraignants type Roaccutane®.

La faute à quoi ?

L'acné affecte le follicule pileux, à la racine des poils. À sa base se trouvent les glandes sébacées responsables de la production de sébum, matière grasse empêchant le dessèchement de la peau. Mais, lors de la puberté, ce mécanisme bien huilé s'enraye !

L'apparition d'un bouton au niveau du follicule est provoquée par trois événements :

- La sécrétion excessive de sébum dans le follicule.
- L'obstruction du follicule.
- Le développement bactérien à l'intérieur du follicule.

Lors de la puberté, la production d'hormones sexuelles masculines (androgènes) entraîne un excès de sébum au niveau des glandes sébacées. Le sébum en excès s'écoule à la surface de la peau qui devient alors plus grasse. Mais, si le canal s'encombre, le pore se bouche et un point noir ou un microkyste blanc apparaît. S'il se développe, il peut se transformer en bouton.

GOMMAGE MODE D'EMPLOI

Pourquoi ?

Pour éclairer le teint, affiner le grain de peau. Il s'agit d'un soin courant d'hygiène de la peau.

Pour qui ?

Pour toutes les femmes, excepté celles dont la peau est abîmée ou très sèche, sujette aux rougeurs, aux tiraillements...

Quand ?

Une à deux fois par semaine, pas plus.

Avec quoi ?

Avec des produits contenant des substances abrasives (poudre de noyaux de fruits, microbilles de cire, acide salicylique, argile, particules de pierre ponce, enzymes absorbants) et qui tiennent compte du type de peau.

Tous les produits conviendront aux peaux mixtes et grasses, notamment les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques qui assureront un nettoyage en profondeur. Les peaux sèches devront se tourner vers les gommages très doux (textures pelucheuses, substances non abrasives).

Comment ?

En suivant les recommandations du produit acheté. En général, mouvements circulaires et doux sur peau mouillée. Éviter le contour des yeux.

Pour quels effets ?

Un teint plus éclatant, une meilleure pénétration des produits de beauté, la stimulation du renouvellement cellulaire des couches profondes de la peau.

Comment en prendre soin ?

Ce que vous ne devez pas faire :

- Presser vos boutons entre vos doigts ou les gratter, au risque de les enflammer et de développer les lésions inflammatoires.
- Agresser quotidiennement votre peau avec des solutions alcoolisées ou soufrées. Très efficaces sur le coup, elles ne peuvent en aucun cas être utilisées régulièrement.
- Utiliser à tout bout de champ un tire-comédon.
- Aggraver l'acné par des cosmétiques, notamment les crèmes grasses et les savons abrasifs.

Ce que vous devez faire :

- Dégraisser votre peau avec des huiles d'amande douce, des solutions modérément camphrées, des sprays antiseptiques.
- Nettoyer votre visage avec des savons doux.
- Utiliser le soufre avec précaution et de temps à autre.
- Absorber régulièrement des vitamines A, H, B6.

Peaux grasses

	
<p>Crème matifiante Skin Minute Body'Minute Pot de 60 ml, 21,60 €</p>	<p>Zéro défaut soin concentré anti-imperfections Yves Rocher Pot de 50 ml, 13,60 €</p>
<p>PROMESSES MARKETING</p>	
<p>Absorber l'excès de sébum, assainir, purifier et matifier</p>	<p>Une peau lisse et sans défaut. La fin des pores dilatés et des petites imperfections</p>
<p>TEXTURE</p>	
<p>Crème légère</p>	<p>Non grasse et ultra légère pour un toucher mat et velouté de la peau</p>
<p>APPLICATION</p>	
<p>En base de maquillage pour un effet mat longue durée</p>	<p>Au coucher pour une action de nuit</p>
<p>RESSENTI</p>	
<p>Peau moins brillante, comme matifiée</p>	<p>Douceur et velouté avant un sommeil réparateur pour la peau aussi</p>

Peaux acnéiques/imperfections

	
<p>Stick correcteur teinté Keracnyl Ducray Stick, 9,20 €</p>	<p>Crème Intensif Propolis Esthederm Pot de 50 ml, 42 €</p>
<p>PROMESSES MARKETING</p>	
<p>Antibactérien, anti-irritant et asséchant, soin asséchant local teinté anti-imperfections</p>	<p>Une peau apaisée, purifiée et décongestionnée</p>
<p>TEXTURE</p>	
<p>Mate et un peu épaisse</p>	<p>Crème légère confortable et non grasse</p>
<p>APPLICATION</p>	
<p>Directement sur le bouton dès son apparition et aussi souvent que nécessaire</p>	<p>Soin quotidien matin et/ou soir en cure d'un mois</p>
<p>RESSENTI</p>	
<p>Assainissement progressif et camouflage immédiat</p>	<p>La peau semble purifiée et décongestionnée</p>

Peaux sèches

	
<p>Hydratant Essentiel Mediceutics® Tube airless 50 ml, 52 €</p>	<p>L'Or Vert Hormeta Flacon verre 15 ml, 44 €</p>
<p>PROMESSES MARKETING</p>	
<p>Renforcer la barrière cutanée, apaiser les peaux réactives et retrouver une peau d'aspect plus jeune, plus confortable</p>	<p>Relipider et lisser les tissus par une nutrition intense</p>
<p>TEXTURE</p>	
<p>Fluide et légèrement couvrante</p>	<p>Huileuse</p>
<p>APPLICATION</p>	
<p>Matin et soir sur une peau parfaitement nettoyée</p>	<p>Quelques gouttes en soin quotidien mélangées à la crème de jour. En soin intensif, quelques gouttes seules avant la crème</p>
<p>RESSENTI</p>	
<p>Peau assouplie et légèrement scintillante</p>	<p>Nutrition immédiate</p>

Peaux sensibles

	
<p>Crème de Rose By Terry Pot de 30 ml, 65 €</p>	<p>Mayday mayday Baume Ren Tube de 50 ml, 28,90 €</p>
<p>PROMESSES MARKETING</p>	
<p>Une action désaltérante sur les peaux les plus fines, fragiles, sensibles et éprouvées</p>	<p>Baume apaisant et réparateur peau sèche, irritée ou gercée. Stimuler sa capacité naturelle de protection, de réparation et de renouvellement, lui redonnant ainsi beauté et vitalité.</p>
<p>TEXTURE</p>	
<p>Crème onctueuse et généreuse</p>	<p>Gel un peu gras</p>
<p>APPLICATION</p>	
<p>Jour et/ou nuit en cure confort extrême, nutri-réparateur</p>	<p>Aussi souvent que nécessaire de préférence en massage</p>
<p>RESSENTI</p>	
<p>Un teint frais comme une rose, débarrassé de ses tiraillements</p>	<p>Une hydratation de surface instantanée</p>

LA PEAU MIXTE : CIBLEZ CHAQUE ZONE !

Ce type de peau très répandu se caractérise par deux zones distinctes :

- Une zone à tendance sèche au niveau des joues, des pommettes et des tempes.
- Une zone à tendance grasse au niveau de la zone médiane du visage (front, menton, nez). Cette zone est brillante et présente des pores dilatés avec parfois quelques points noirs.

Comment en prendre soin ?

L'idéal serait d'utiliser deux types de produits : l'un pour les peaux grasses sur la partie médiane, l'autre pour les peaux sèches sur les joues.

Ou de la traiter avec des soins pour peaux grasses l'été et avec des soins pour peaux sèches l'hiver.

Vous pouvez aussi soigner la zone centrale de votre visage comme on le fait pour la peau grasse, surtout si vous avez de l'acné et des soins pour peau sèche sur les joues et le cou.

Votre peau est sensible ? Attention ! Les produits de maquillage peuvent entraîner des allergies. Pour limiter les risques, choisissez-les hypoallergéniques.

LA PEAU SENSIBLE : AIE, ELLE TIRAILLE !

La peau sensible ou irritable est notamment caractérisée par une extrême sensibilité vis-à-vis des substances extérieures, notamment les substances détergentes et agressives. La peau sensible, sujette aux allergies, a tendance à réagir à de nombreux cosmétiques, au froid, au chaud, au soleil... Elle rougit, tiraille, picote facilement.

La faute à quoi ?

Parmi les causes les plus fréquentes, les produits de beauté qui contiennent des colorants, des parfums ou autres irritants arrivent en tête. Le climat, le stress et la pollution peuvent également être des déclencheurs. Les changements soudains de température et de taux d'humidité peuvent déséquilibrer la production de sébum, causant des boutons ou des irritations. Quant au stress, il peut complètement déstabiliser votre peau qui peut réagir par l'apparition de plaques ou de rougeurs.

Comment en prendre soin ?

Très réactive, la peau sensible nécessite des soins très spécifiques. Choisissez-les plutôt non parfumés et hypoallergéniques. Utilisez des lotions nettoyantes douces et des brumisateurs d'eau thermale et séchez votre peau en la tamponnant avec un mouchoir en papier. Utilisez des soins protecteurs apaisants et régulateurs de la micro circulation. La nuit, préférez une crème plus riche. Si son état ne s'améliore pas, mieux vaut consulter un médecin ou un dermatologue afin d'obtenir un diagnostic précis et un traitement spécifique des anomalies dermiques. *

Sur une peau sèche, n'utilisez jamais de lotions à base d'alcool, beaucoup trop agressives. Privilégiez les cosmétiques hydratants de type «eau dans huile». Ce qui signifie qu'ils sont plus riches en actifs gras.

LA PEAU SÈCHE : ON HYDRATE ENCORE, BEAUCOUP, TOUJOURS !

La peau sèche est notamment caractérisée par une fragilité vis-à-vis des agressions extérieures. Irritations et sensations d'inconfort en sont les principales caractéristiques.

La faute à quoi ?

La fonction barrière de la peau est endommagée en raison d'une carence en acides gras essentiels -les fameux Omega 6-, en lipides et en céramides. Moins imperméable, elle laisse plus facilement s'évaporer l'eau qui la constitue, se dessèche et devient plus sensible voire réactive.

Comment en prendre soin ?

Une peau sèche, fine et irritable, préférera un lait hydratant, une lotion non alcoolisée et une crème de jour hyper protectrice à base de céramides, de vitamines et de corps gras. Ceux-ci vont reconstruire la barrière cutanée, retenir l'eau et attirer celle contenue dans les crèmes. Vous pouvez également appliquer quelques gouttes d'huiles essentielles sur votre visage avant le soin, cela renforcera encore ses effets hydratants.

Et, dans tous les cas :

- Évitez de l'agresser avec des savons trop décapants tels que le savon de Marseille. Utilisez plutôt des savons pour peau sèche de type surgras ou des «savons sans savon».
- Évitez l'eau en général et celle beaucoup trop chlorée des piscines en particulier.
- Séchez votre visage en le tamponnant doucement sans l'agresser par le frottement de la serviette.
- Bannissez le lavage à l'eau chaude au profit d'une lotion ou d'un lait spécifique pour peaux sèches.

LE TABAC N'AURA PAS VOTRE PEAU !

On connaît bien les dangers du tabac sur la santé, moins sur la beauté.

Pourtant, le tabac accélère le vieillissement de la peau en entraînant une perte d'oxygénation des cellules. Mal nourries, celles-ci fonctionnent au ralenti. La peau, surtout si elle est naturellement sèche et déshydratée, se ride alors plus vite car elle est plus fragile et les rides d'expression apparaissent de manière précoce autour de l'œil et de la bouche (la fameuse mimique du fumeur). Le teint grisâtre est également un signe auquel on reconnaît un fumeur. En remontant le long du visage, la fumée bouche les pores et favorise l'apparition des comédons, auxquels les femmes sont plus sujettes que les hommes. Le teint est terne, et les cheveux et ongles, exposés eux aussi à la fumée, subissent le même sort, sans parler des ongles et des doigts qui jaunissent au fil du temps...