

La saison de la sécheresse

Neuf façons de vous protéger contre les rigueurs hivernales **Bonnie Schiedel**

VOUS DESCENDEZ DE VOITURE, enfouissez vos mains froides dans vos poches et remontez à grands pas l'allée jusqu'à la maison, tandis qu'un vent glacial vous fouette la peau du visage. En entrant, une chaleur réconfortante vous accueille et vous ne pensez plus qu'à une chose : vous glisser dans un bain chaud bien mousseux. Attention ! Pour un grand nombre de Canadiens, les bourrasques hivernales et l'air chaud et sec de nos résidences provoquent un effet desséchant pour les cheveux et la peau. Voici comment vous protéger de la tête aux pieds contre les rigueurs de l'hiver.



1. DE LA LOTION À PROFUSION

« Le plus important est d'hydrater votre peau plusieurs fois par jour », nous dit la D^r Denise Wexler, dermatologue à London (Ontario) et présidente de l'Association canadienne de dermatologie. Choisissez un hydratant qui ne contient ni alcool ni fragrance, deux ingrédients susceptibles d'irriter la peau. « Moins votre crème contient d'ingrédients, meilleure elle est », nous dit la D^r Wexler. (Pour en savoir davantage, voir *Trio bénéfique pour la peau.*)

2. COUVREZ-VOUS BIEN

Quand vous sortez, couvrez le mieux possible les parties exposées à l'air — cheveux, visage et mains — avec un capuchon, un chapeau, une écharpe, des gants ou des mitaines. Évitez de mettre votre peau en contact avec des tissus rugueux (comme la laine). Optez plutôt pour les molletons, les microfibras ou le coton. « Les mains sont exposées régulièrement à l'eau, au vent et au froid, et elles sont particulièrement vulnérables à la déshydratation parce que la peau est plus mince à cet endroit, d'où l'importance de porter des gants à doublure lisse. » Et puisqu'il est question de vêtements, pour réduire les risques d'irritation cutanée causée par les parfums, privilégiez les détergents à lessive non parfumés et n'utilisez pas de produits assouplisseurs.





3. METTEZ DE L'HUILE AU MENU

Des études nous révèlent que les personnes qui ont des poussées d'eczéma en hiver pourraient conserver une peau plus saine si elles consommaient plus d'aliments riches en acides gras oméga-3. Parmi ces aliments bénéfiques, mentionnons les graines de lin, l'huile de graines de chanvre, l'huile de canola et les noix ainsi que les poissons gras d'eau froide comme le saumon, le maquereau et la sardine. Une étude publiée en 2005 dans le *Journal of Dermatological Treatment* a suivi des personnes qui souffraient d'eczéma, une irritation cutanée source de rougeurs et de démangeaisons et qui s'aggrave souvent en hiver au contact de l'air chaud et sec de nos maisons. Pendant vingt semaines, les participants de l'étude qui avaient consommé de l'huile de graines de chanvre ont observé une amélioration de leur état (moins de sécheresse et de démangeaisons), et ont eu moins besoin de recourir aux médicaments que ceux qui avaient consommé de l'huile d'olive.

4. AYEZ TOUJOURS EN TÊTE L'HYDRATATION DES CHEVEUX

« Si vous souffrez de sécheresse du cuir chevelu, optez pour un shampooing antipelliculaire qui enlèvera les desquamations. Si vos cheveux sont très secs, choisissez plutôt un shampooing doux avec revitalisant », nous conseille la D^r Wexler. « Et pour prévenir le dessèchement généralisé des cheveux, appliquez le shampooing sur le cuir chevelu plutôt que sur les cheveux eux-mêmes. »



5. FILTREZ LES RAYONS UV

Même les expositions occasionnelles au soleil — lors d'une promenade à l'extérieur à l'heure du lunch, par exemple — peuvent, à la longue, exposer votre peau aux rayons UV. Pour protéger votre peau du soleil, appliquez sur le visage une lotion hydratante dotée d'une protection FPS de 30 ou plus. Vous prévoyez une journée de ski, de patinage ou de pêche sur la glace? N'oubliez-pas votre crème hydratante et appliquez-en toutes les deux heures. Un filtre en aérosol anti-UV sera aussi fort utile pour protéger les cheveux non couverts des effets desséchants du soleil.

6. VOYEZ À PROTÉGER VOS YEUX

Les rayons UV peuvent aussi endommager les yeux, en particulier en cas de réflexion du soleil sur la neige et la glace, sur les pentes de ski ou dans les champs. La solution : des lunettes de soleil enveloppantes qui, en plus d'éliminer les éblouissements, bloquent 99 % ou 100 % des rayons UVA et UVB, nous conseille l'Association canadienne des optométristes.

7. METTEZ DE L'EAU DANS L'AIR !

Procurez-vous un humidificateur pour augmenter le taux d'humidité de l'air à l'intérieur de la maison, lequel devrait se situer entre 30 % et 50 %.

8. OFFREZ À VOS LÈVRES LA BONNE PROTECTION

Vous pouvez prévenir les gerçures avec un baume à lèvres ayant un FPS minimal de 30. « Si vos lèvres se fendillent, consultez un dermatologue, car vous pourriez souffrir d'eczéma », nous dit la dermatologue.



9. DES BAINS MOINS LONGS ET MOINS CHAUDS

Pour préserver l'hydratation de votre peau, résistez à la tentation de prendre un bain ou une douche d'une demi-heure à l'eau très chaude. Réduisez plutôt ce rituel à cinq ou dix minutes, à l'eau tiède, et utilisez un nettoyant doux sans parfum. « Ensuite, asséchez votre peau en tapotant — ne l'essuyez pas — et dans les trois minutes qui suivent, appliquez une crème hydratante sur votre peau », nous conseille le D^r Wexler. On entend souvent dire que l'exfoliation élimine les peaux mortes et facilite la pénétration de la crème hydratante. Le problème, c'est qu'elle risque en même temps de chasser les huiles protectrices naturelles de votre peau », d'expliquer la dermatologue.

UN TRIO BÉNÉFIQUE POUR LA PEAU

La plupart des hydratants cutanés contiennent ces trois types d'ingrédients essentiels :

DES ÉMOLLIENTS (tels les acides lauriques, linoléiques et linoléiques) qui comblent l'espace entre les cellules cutanées et confèrent à la peau une apparence plus lisse et une texture plus satinée.

DES HUMECTANTS (la glycérine, l'acide hyaluronique, la lécithine et le sorbitol, par exemple) qui aident la peau à absorber l'humidité.

DES INGRÉDIENTS OCCLUSIFS (comme la gelée de pétrole, la lanoline, l'huile minérale et la silicone) qui permettent de conserver l'humidité de votre peau.