L'art d'être bien dans sa peau

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 38

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831611

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

48 L'art d'être bien dans sa peau

Comment éviter d'avoir mauvaise mine à cause d'un teint terne? L'âge nous pousse à davantage soigner notre visage et nos mains pour conserver une belle apparence. Petit tour d'horizon des gestes indispensables.

Karyna Che

A la fois précieux et fragile, l'épiderme mérite des soins tout particuliers. Se nettoyer la peau en profondeur, choisir une crème assez riche, bien s'hydrater et ne pas négliger les vitamines sont autant d'éléments à respecter. Lisez notre marche à suivre.

JE NETTOIE chaque matin et soir mon visage avec un lait démaquillant et une lotion tonique, mieux adaptés aux peaux mûres qu'un gel nettoyant à l'eau.

J'UTILISE DES CRÈMES ADAPTÉES à mon type de peau. Le matin, après la toilette, je pose une crème hydratante, nourrissante et protectrice. Le soir, on applique un soin de nuit à la composition spécifique pour chouchouter son épiderme. L'été, je privilégie émulsions et fluides légers. Et l'hiver, j'opte pour une crème plus gourmande, plus riche, à l'effet davantage protecteur contre le vent et le froid.

JE JOUE LA PROFONDEUR Comment? En m'offrant un soin du visage complet en institut pour retrouver un visage net et éclatant. Les petits budgets préféreront des soins maison: un gommage spécifique pour le visage, puis un masque hydratant et nutritif pour peau sèche.

J'EXFOLIE MA PEAU une fois par semaine, en utilisant un gommage pour le visage et le corps. Objectif? Se débarrasser des cellules mortes qui empêchent l'épiderme d'absorber convenablement les crèmes appliquées.

JE RENONCE aux douches brûlantes et aux bains prolongés. Motif: la peau supporte difficilement de passer du glacial au trop chaud. Je renonce donc aux bains à une température supérieure à 37° et je ne reste pas plus de 20 minutes dans l'eau.

JE RESTE FIDÈLE à une marque, si ma peau est sensible. En effet, changer souvent de produits de beauté peut augmenter les risques d'allergie. Néanmoins, vous serez peut-être obligée d'opter pour une nouvelle gamme, suite à une irritation provoquée par des cosmétiques inadaptés, une maladie ou une opération chirurgicale.

JE FAIS PREUVE DE PATIENCE si je change de produits. Pour des crèmes de soin comme un antiride ou un «dépigmentant», il est souvent nécessaire de les appliquer entre trois et six mois pour constater ses effets sur votre visage.

JE N'OUBLIE PAS MES LÈVRES qui sont les premières à souffrir dès que le vent souffle et que les températures fléchissent. Durant cette période-là, n'oubliez donc pas de vous appliquer du baume à lèvres plusieurs fois par jour et de vous en étaler une couche plus généreuse avant de vous coucher, qui agira comme un masque réparateur...

... NI MES MAINS qui, très exposées, souffrent elles aussi de l'hiver. On les chouchoute donc avec des soins adaptés pour éviter qu'elles ne subissent de plein fouet la déshydratation.

JE MANGE DES FRUITS ET DES LÉGUMES pour faire le plein de vitamines! La beauté de la peau passe aussi par une nutrition équilibrée.

JE BOIS en commençant par un grand verre d'eau au réveil, histoire de chasser les toxines accumulées durant le sommeil. A noter que durant la saison froide, la déshydratation est l'ennemi no 1 de la peau. Pour éviter que votre minois n'en souffre, buvez chaque jour 1,5 litre quotidiennement, mais n'oubliez pas d'éliminer. Se retenir souvent et longtemps peut effectivement provoquer une distension de la vessie, un problème d'incontinence et des infections urinaires.