

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 19

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

COMMENT GARDER une peau douce en hiver

«J'ai l'épiderme délicat, particulièrement sensible au froid.
Comment le préserver des frimas hivernaux?»

Ginette, Le Locle (NE)



**Réanne
Payraudeau**
pharmacienne
responsable

• CAPITOLE •
PHARMACIE APOTHEKE
BIÈRE

L'hiver et son cortège d'intempéries mènent la vie dure à notre peau: le froid, la pluie, la neige, mais aussi les maisons surchauffées. Un affaiblissement du manteau protecteur naturel conduit à des pertes d'eau et affecte la régénération de la peau. C'est alors qu'apparaissent sécheresses, rougeurs, tiraillements, voire crevasses. Les soins que nous lui prodigions doivent non seulement s'adapter au froid, mais aussi la protéger des conditions climatiques hivernales.

Pour le visage

Les soins apportés doivent toujours être en corrélation avec son type de peau, son âge et apporter un maximum d'hydratation. Les soins d'hiver seront un peu plus gras que ceux d'été, les glandes sébacées produisant moins de graisses.

Sur une peau déjà irritée par le froid, l'usage d'un gommage ou d'un peeling peut causer encore davantage de méfaits. Un masque hydratant, voire nourrissant, sera donc plus approprié. Quant aux personnes passant du temps dehors, il est vivement conseillé d'utiliser une crème avec indice de protection solaire. N'oublions pas d'apporter aussi un soin tout particulier aux lèvres, sous forme de stick ou de pommade.

Attention aux mains!

La peau des mains contient très peu de glandes sébacées sur le dessus et pas du tout dans la paume, ce qui la rend très vulnérable au froid, à l'eau, ainsi qu'aux produits détergents et ménagers. Le moindre lavage détruit pour plusieurs heures le film protecteur, ce qui explique la facilité avec laquelle apparaissent les crevasses et les engelures. Pourquoi ne pas utiliser une huile nettoyante plutôt qu'un savon? Ainsi la résistance naturelle de la peau est significativement améliorée. Il existe également des crèmes qui constituent une barrière contre les lavages fréquents.

Quant aux crèmes soignantes, elles contiennent habituellement des agents cicatrisants, réparateurs et même de l'urée, afin d'assurer une hydratation maximale. Sur des mains déjà abîmées, on peut également les utiliser

en masque, le soir, en couche épaisse qu'on recouvre d'une paire de gants en coton.

Les crevasses se situent souvent au niveau des mains, mais aussi au niveau des pieds. Dans un premier temps, il est impératif de bien sécher les pieds et les mains avant d'appliquer une crème à l'urée, par exemple. Si les crevasses tardent à se refermer, on trouve en pharmacie des liquides qui forment un film et protègent la crevasse des agressions extérieures. Ils évitent la réouverture de la crevasse, apaisent la douleur et favorisent la cicatrisation.

Bien que tous ces soins soient nécessaires, il est important de nourrir notre peau de l'intérieur également. Les huiles de bourrache et d'onagre, riches en acides gras insaturés essentiels, optimisent ainsi le mécanisme naturel d'hydratation et de régénération de la peau. La vitamine E, puissant antioxydant, permet au derme de résister aux signes du temps et aux agressions extérieures.

Et gardons à l'esprit que la vraie beauté est celle qui brille à l'intérieur de chacun!

