

# Peau sèche

La couche supérieure de l'épiderme assure une fonction auto hydratante, mais il arrive qu'elle ne parvienne pas à subvenir à tous les besoins de la peau. Un accès de douche ou de bain, l'usage des produits irritants (savon, cosmétique) ..., l'exposition solaire, un air sec, la pollution... tous ces facteurs et Bob contribuent à assécher la peau. L'usage quotidien de crème ou de lotion hydratante permet de limiter la déshydratation et de rééquilibrer la peau. Vous pouvez également essayer les mesures proposées ici.

## **Un exfoliant pour adoucir la peau**

1. Offrez à votre épiderme un bain de lait. L'acide lactique élimine les cellules mortes et aide l'épiderme à retenir l'eau. Trempez un gant de toilette dans du lait froid et appliquez le sur les parties du corps qui vous paraissent particulièrement sèche irritée attendez 5 minutes, puis rincez doucement afin de laisser un film d'acide lactique sur la peau.
2. Si vous avez la peau rêche, versez 2 tasses de sel d'Epsom ou sulfate de magnésium dans une baignoire d'eau chaude et plongez dans ce bain pendant quelques minutes.
3. Pour optimisez l'effet adoucissant, vous pouvez ajouter des algues séchées à l'eau.
4. Au sortir du bain, tant que la peau est encore humide, profitez-en pour exfolier les zones particulièrement rêches en les frictionnant avec du sel d'Epsom. Vous constaterez une amélioration surprenante.
5. Appliquez un gel d'aloé vera pour accélérer la régénération de l'épiderme. L'aloé vera contient des acides qui éliminent les cellules mortes.

6. Utilisez un hydratant aux acides de fruits acides alpha-hydroxyles, AHA) ou une lotion à l'urée afin d'éliminer les cellules mortes là où la peau pèle et d'adoucir l'épiderme.

### **Hydrater la peau**

1. Utilisez des crèmes ou des lotions hydratantes (une pour le visage une pour le corps) qui conviennent à votre type de peau et appliquez-les chaque jour. Ces produits agissent plus en aidant l'épiderme à conserver son humidité en apportant de l'eau.

2. Écrasez la pulpe d'un avocat bien mûr et appliquer ce masque sur votre visage. Les graisses de l'avocat ont une action Émolliente. La chair contient également de la vitamine E, excellente pour la peau.

4. Plusieurs produits de consommation courante peuvent aider à retenir les éléments hydratant de l'épiderme la lanoline (Graisse extraite de la laine du mouton) la vaseline, l'huile d'arachide ou de paraffine et même la margarine, à utiliser avec modération pour éviter la sensation de peau grasse.

5. Changez de savon si vous utilisez un savon désodorisant, jetez-le ! ce type de produit contient des parfums irritant qui dessèche la peau choisissez plutôt un savon crème ou un savon surgras renfermant des huiles et des graisses ajoutées à la fin du processus de fabrication qui laisse un film protecteur sur la peau.

6. Testez des nettoyants doux, qui présentent un pH (taux d'acidité) proche de celui de la peau et nettoient sans dessécher.

7. En règle général les savons liquides sont plus doux pour la peau. Choisissez un produit estampillé <hydratant>, et utilisez-le aussi bien pour le corps que pour les mains dans la journée.

## **Douche rapide et bain express**

1. Ne restez jamais plus de 15 minutes dans la baignoire ou sous la douche lavez-vous avec de l'eau chaude, mais pas brûlante l'eau chaude a tendance à dissoudre le film lipidique protecteur de l'épiderme.
2. Ajoutez un émollient (produit qui amollit et adoucit la peau) à l'eau de votre bain qui laissera un film gras régulier sur votre corps.
3. Prenez votre douche ou votre bain de préférence le soir, de sorte que le film gras qui protège la peau se régénère pendant la nuit.

## **Humidifiez l'atmosphère**

L'hiver, assurez-vous que l'air de votre habitation est suffisamment humide. Placez un bol rempli d'eau au coin de la cheminée, suspendez des réservoirs d'eau radiateur, laissez la porte de la salle de bain ouverte quand vous prenez un bain ou une douche et placez un humidificateur près de votre vie sans d'oublier de fermer la porte de votre chambre la nuit est-ce qu'il est en marche sachez que la chaleur dégagée par les cheminées et poêles à bois est extrêmement desséchante.

## **Mangez, buvez et faites le plein d'eau**

1. Veillez à boire suffisamment, 2 litres d'eau chaque jour environ, pour apporter à l'organisme les liquides dans il a besoin, y compris pour entretenir la peau. Les tisanes et les jus de fruits comptent, mais pas les boissons alcoolisées, ni celles contenant de la caféine, dont l'action diurétique conduit à uriner plus fréquemment, autrement dit à éliminer de précieux fluides corporels.
2. Consommez des poissons gras (maquereau, sardines, hareng, ou saumon) deux ou trois fois par semaine au moins. Riches en acides gras, oméga 3, ils contribuent à renforcer les

membranes des cellules épidermiques.

3. Les noix, les avocats et les graines de lin renferment également des acides gras oméga 3 incorporez chaque jour une à deux cuillerées à soupe de graines de lin brun lié à vos céréales, soupe ou sauce de salade.

### **Vitamines et sels minéraux**

1. certaines vitamines, de même que divers minéraux, contribuent à entretenir une peau saine. Choisissez un complément alimentaire contenant le plus possible de nutriments bénéfique pour la peau vitamine B2 riboflavine, B6 B9 (ou acide folique) C et E sélénium zinc notamment.