

Prix SPMI 2009 Les Magazines de l'année

ÉLU MEILLEUR MAGAZINE FÉMININ DE L'ANNÉE

MONDADORI FRANCE

BIBBA

Février 2010

1,90€
seulement

C'EST LA CRISE...
**Y a mon ex
qui habite
chez moi**

Chic
les soldes
On s'offre
les créateurs

BOULOT
Succéder
à une pro
avec brio

Y A PAS DE RAISON
**Comment faire
payer un radi**

13 idées pour
traverser l'hiver
sans flancher

AIE, AIE, A
J'ai voulu m
la jouer mode et.

AVIS DE GRAND FRO
**Soins confort
pour peau
sensible**

SEXPRIMEZ-VOUS!

Désirs, plaisirs, fantasmes...

Tout se dire pour tout oser

T 01026 - 360 - F: 1,90 €



2- Hydratez plus avec une crème « moins »

La meilleure astuce pour calmer une peau sensible et réactive est de l'hydrater pour créer une protection, rendre la couche cornée moins perméable et lui redonner les moyens de retenir l'eau. Ainsi, plus on améliore sa qualité, plus on augmente son seuil de tolérance et mieux elle est à même de se défendre contre les agressions extérieures. Pour autant, il ne faut pas l'hydrater avec n'importe quelle crème. Les formulations spéciales «peau sensible» jouent le jeu du moins : moins de parfum, voire pas du tout, moins de conservateurs et moins d'actifs, dont le mode d'action serait susceptible d'être irritant, notamment ceux initiant une exfoliation de la peau (les acides de fruits, par exemple).

Le conseil dermato. Faites le plus simple possible. Évitez de cumuler un sérum + un soin. Grasse, sèche ou normale, déterminez bien votre nature de peau avant de choisir la bonne crème. L'hydratation ne règle pas tout : elle doit être associée à des actifs nourrissants sur les épidermes secs et à d'autres, régulant les sécrétions de sébum, pour les peaux mixtes à grasses. Celles qui rougissent pour un oui ou pour un non préféreront les soins spécifiques anti-rougeurs qui contiennent des ingrédients décongestionnants. Choisissez aussi une crème contour des yeux pour peaux sensibles. Fort sollicitée par vos nombreux papillonnements, cette zone stratégique est particulièrement fragile.

3- Apaisez (en profondeur)

Comme on l'a vu, moins on en fait sur un épiderme sensible, mieux il se porte. Vous pouvez toutefois vous adonner au rituel du masque, pourvu qu'il soit fortiche en hydratation. Deux solutions : optez pour un masque sans rinçage, afin que la peau se désaltère jusqu'à plus soif, ou appliquez votre crème de jour en couche épaisse et laissez poser jusqu'à absorption totale. Quand ? Avant de filer au lit et au moins deux fois par semaine (efficacité inversement proportionnelle au sex-appeal).

Autre solution pour donner un coup de pouce au film hydro-lipidique et restaurer le niveau d'eau : les compléments alimentaires. Privilégiez les acides gras essentiels (oméga 3 et 6) mais aussi les vitamines et oligo-éléments (vitamines A, C et E). **Si vous êtes une grande stressée, faites une petite cure de magnésium (D-Stress des Laboratoires Synergia).**



LE BON SHOPPING

Les peaux mixtes à grasses : Soins Protecteur Rééquilibrant Immulia, Lutsine, 11,35 €.

Les peaux normales : Soins de Jour Sensitive, Nivea Visage, 9,60 € (1).

Les peaux sèches : Crème de Rose Soins Douceur Multi-Actif, By Terry, 65 € (2); Miel Nourricier Régénérant Visage, Sanoflore, 21,90 €; Soins de jour Hydratant PH5, Diadermine, 4,37 €.

Pour celles qui rougissent plus que de raison : Crème Apaisante Intral, Darphin, 46 € (3); Programme Anti-Rougeurs, Académie Scientifique de Beauté, 36 €.

Pour les fans du bio : Crème Tranquille, Gatte Fossé, 27 €; Crème Caroline, Doux Me, 51 €; Fluide Apaisant Hydratant, Kibio, 23 €. Enfin, pour les mirettes : Crème Contour des Yeux, Hydriska, 14,70 €.

LE BON SHOPPING

Masque Hydro-Apaisant Eau thermale, Saint-Gervais Mont Blanc, 16,80 € (1); Baume Minéral Aqualia Thermal, Vichy, 19 € (2).

