

## « Le corps d'une femme s'épanouit sous les caresses... »



C'est une sensation de tiraillement, de picotement, d'irritation, surtout au niveau du visage, Le froid, le vent, ou encore l'application d'eau sur la peau, majorent ces sensations. Et quand on regarde la surface cutanée, elle revêt un aspect pratiquement normal. C'est ce que les dermatologues appellent tout simplement une peau sensible et réactive. Elle se rencontre le plus souvent chez certaines femmes anxieuses, stressées. Des rougeurs apparaissent, diminuent parfois, puis reviennent, bien souvent sur le nez version clown. Et, ce n'est pas rougir de plaisir. Un vrai calvaire !!

Pour que l'inconfort disparaisse, il y a des erreurs à ne pas commettre mais avant tout ne pas hésiter à consulter un dermatologue. Seul, lui est habilité à vous prescrire le traitement le mieux adapté à votre problème. En attendant, appliquer le moins possible de produits cosmétiques ; ceux à utiliser seront choisis non parfumés et portant la mention « peau sensible » bien précisée sur le tube, demander conseil à votre pharmacien. Ensuite, il faut bannir l'eau : elle contient du calcaire sous forme de sels de calcium insolubles qui se déposent sur la peau et l'irritent ; exclure aussi le savon, préférer les lotions nettoyantes sans rinçage ou l'eau micellaire, et ne pas oublier de bien sécher en tamponnant avec un mouchoir en papier, car le coton est trop irritant. Pour le corps (surtout les jambes qui vivent rapidement à la peau de crocodile), ne pas oublier de s'hydrater tous les jours (et oui) avec des crèmes très nourrissantes. Il en existe beaucoup, favorisez les produits BIO beaucoup plus naturels. Il existe aussi des compléments alimentaires à base d'huile d'onagre et/ou de bourrache qui fonctionnent plutôt bien. Généralement, des cures de 3 mois sont recommandées.

Encore une fois ne pas hésiter à demander conseil. Chaque cas est particulier et toutes les solutions proposées et attirantes, ne correspondent pas forcément à votre problème.

Hydratez-vous de l'intérieur en buvant beaucoup tout au long de la journée, thé, tisanes, eau.

Citation :

Le corps d'une femme s'épanouit sous les caresses. Celles qui ne sont pas câlinées se fanent, se fripent, se dessèchent.

[ Maurice Denuzière )

Pour vos crèmes hydratantes, le choix se portera vers des textures légères et d'application facile, ou éventuellement des cold-creams. Si vous travaillez en air climatisé ou surchauffé, n'hésitez pas à appliquer ces crèmes plusieurs fois par jour.

Quelques conseils : éviter les nettoyages de peau ainsi que les crèmes anti-âge qui décapent la couche superficielle ou des tiraillements. A l'approche il est indispensable de protéger le visage des variations de température en hydratant davantage sa peau mais en buvant beaucoup aussi . Le froid diminue aussi la production de sébum, ce film protecteur à la surface de la peau.

Emma B.