

Elle tiraille au froid, pique un fard dès qu'on rentre au chaud, et ne tolère plus nos crèmes habituelles. Chez 60 % des femmes, cette sensibilité, amplifiée par la fatigue et l'hiver, met la peau en état d'inflammation. Un processus qui accélère son vieillissement. Il est temps de réagir.



L'AVIS DE LA DERMATO*

Le réflexe qui sauve : baisser le chauffage, notamment dans la chambre. Attention aussi à la lessive utilisée pour le linge de lit, qui peut être irritante. À éviter à tout prix : le savon, même d'Alep, les crèmes trop parfumées et les produits bio, riches en huiles essentielles très irritantes.

Le bon rituel : le jour, un soin bien hydratant et protecteur, ce qui ne veut pas forcément dire gras ; le soir, une crème contenant des acides gras essentiels pour renforcer la barrière cutanée. Les soins anti-rougeurs ont une action limitée : ils ne peuvent rien, par exemple, contre les rougeurs installées et la couperose, qui sont héréditaires.

La bonne idée quand ça chauffe : se faire un masque d'eau thermale. Imbibez un tissu à démaquiller avec une bombe d'eau apaisante (Avène, La Roche-Posay), posez-le sur le visage et laissez 5 à 10 minutes.

Le bon shopping de la rédac : Crème Réparatrice Fleur Blanche de Sentara, Crème Tolérance Extrême d'Avène, Emulsion Visage Essentielles de Vichy, Eclat d'Hiver de Dr. Pierre Ricaud.

* Le D^r Catherine Oliveres-Ghouti.

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE*

Bon à savoir : l'alimentation peut jouer un rôle calmant au quotidien, grâce aux nutriments antioxydants et anti-inflammatoires. Les mines d'antioxydants, ce sont les légumes et les fruits, le top étant la grenade, fraîche ou en jus dans les magasins bio. Côté anti-inflammatoires, les meilleurs sont les oméga-3, à dénicher dans les poissons gras, l'huile de colza et l'huile de noix.

La bonne idée : penser au gingembre et au curcuma, au chocolat noir, au thé vert et aux laitages uniquement avec probiotiques (sinon, ils ont l'effet inverse), pour compléter sa ration de nutriments apaisants.

À éviter : tous les acides gras trans (dans les graisses hydrogénées des margarines, pâtisseries industrielles) et saturés (présents dans la viande, le beurre...).

* Le D^r Catherine Serfaty-Lacrosnière.

L'AVIS DE LA MAQUILLEUSE*

Le bon réflexe : pour ne pas échauffer la peau avant le maquillage, on applique son soin par de légers effleurages, accompagnés de pressions douces.

La technique pour camoufler les rougeurs : appliquer localement, du bout des doigts, un anticernes ou un fond de teint en stick de la même nuance que la peau. Les bases vertes sont, à mon avis, à réserver aux pros.

L'idée : si on veut se faire le visage complet, l'idéal, ce sont, estompés en voile léger, les fonds de teint poudre minéraux. Comme ils sont inertes, ils ne sont pas irritants.

Les jokers bonne mine : surtout pas de blush rose ni orangé, mais un beige à la texture irisée pour l'effet glow, toujours payant. Sur la bouche, on dit oui à un beau rouge mat qui fait ressortir la délicatesse de la peau.

Le bon shopping de la rédac : Fond de Teint SPF 15 de BareMinerals, Mineral Powder SPF 15 de Laura Mercier, Fond de Teint 100 % Mineral de Une.

* Mayia, make-up artist en studio.

CLAIRE DHOUAILLY