



Les cheveux ont besoin d'être hydratés aussi !

Un cheveu sec rencontre un souci de lubrification par le sébum au niveau de la cuticule. Celle-ci ne peut alors le protéger de sa perte en eau ce qui peut aller jusqu'à la dégradation de sa kératine. Un cheveu déshydraté subit des facteurs extérieurs qui vont contrer sa lubrification par le sébum. Le soleil, l'eau calcaire, salée, chlorée, le vent, le froid, les substances chimiques, les colorations, les brushing, les brossages répétés sont autant de facteurs qui vont favoriser l'évaporation de l'eau.

les 20 minutes histoire de se rafraîchir. Bref, avec l'été on développe une furieuse affinité avec l'eau, notre peau et nos cheveux itou !

Ma peau un organe gorgé d'eau

Organe de contact constant avec l'extérieur, la peau joue un rôle d'échange mais aussi de barrière avec l'environnement extérieur. Elle est composée d'eau à 70 % qui lui confère cet aspect lumineux, transparent, élastique et souple. De plus près, dans la structure de la peau on observe trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. « Au niveau de l'épiderme, c'est la couche cornée qui est la plus importante », souligne le docteur Christine Delpech dermatologue à Anglet. Elle est composée d'une vingtaine de couches de cellules mortes, les cornéocytes et d'une substance qui assure la cohésion intercellulaire, de céramides, d'acides gras libres, c'est le film hydrolipidique. Les lipides cutanés associés aux facteurs naturels d'hydratation (NMF) contribuent à fixer les molécules d'eau des canaux hydriques, les aquaporines et permettent une meilleure perméabilité des cellules à l'eau. Le derme, lui, est un tissu extensible, élastique fait de fibres de collagène et d'élastine baignants dans la substance fondamentale formée de glycosaminoglycane, véritables réservoirs d'eau dans la peau.

Quand la peau se déshydrate

Le premier signe de déshydratation de l'organisme c'est la soif. Un besoin qui signale que le processus est déjà en route. Lorsqu'on boit régulièrement au fil de la journée, la sensation de soif urgente n'apparaît pas. Pour la peau c'est pareil, elle donne des signes : comme les tiraillement, la rugosité car elle n'est plus capable de réguler son hydratation, elle manque d'eau momentanément. « Des rides apparaissent en surface, et cependant après une bonne nuit avec des

produits très hydratants vont disparaître, ce sont des "rides" de déshydratation », indique Christine Delpech.

Honnis soient les facteurs de déshydratation

Haro sur le tabac et l'alcool qui agissent négativement sur la micro circulation en plus d'augmenter la déshydratation de la peau. L'eau calcaire, l'eau de mer, le chlore, les régimes pauvres en graisse, le soleil et ses UV, le froid sec, le chauffage, les changements de température, l'utilisation de produits irritants ou inadaptés, sont des facteurs aggravant la sécheresse de la peau. La peau déshydratée en plus d'être sensible, sèche, rugueuse et de tirailler peut laisser apparaître au stade ultime, gerçures et démangeaisons. Les symptômes augmentent face à des agents agressifs jusqu'à l'apparition d'un eczéma ou un vieillissement prématuré.

Sauvez ma peau

« Oui, c'est possible ! Pour commencer, on supprime ce qui agresse et on utilise un soin hydratant spécifique pour le visage et un lait hydratant riche pour le corps. L'idée est de former un film protecteur qui va aider à retenir l'eau dans les tissus en évitant son évaporation. En quelques jours la peau retrouve son aspect normal. Les petites stries de sécheresse s'effacent, la perte insensible en eau diminue », ajoute le docteur Delpech.

Dans les actes

« Tout commence par une bonne hygiène de vie avec un apport d'eau régulier en boisson (1 litre par jour), une alimentation équilibrée avec des aliments riches en vitamine C et en acides gras essentiels (huiles d'olives, colza, tournesol...). Pour ne pas agresser sa peau, on évite les bains trop longs, trop chauds, les savons décapants et on ne la récurer pas (visage comme corps). Ne jamais zapper le démaquillage, rappelle la dermatologue afin de laisser respirer la peau. Régulière-

Dans la trousse, un max d'hydratation

Un sérum visage

- ✓ À l'extrait d'avoine pour peaux assoiffées, Elixir d'Eau de Payot, 45 € en institut et parfumeries.
- ✓ Booster d'hydratation profonde grâce à la lumière naturelle, Photo-Hydra Sérum, Talika, 49 €, en parapharmacie.

Un concentré d'hydratation

- ✓ Cosmétique active pour un concentré fixateur d'eau et maximiser de soin à l'acide hyaluronique et vitamine B5, Hydrating B5, SkinCeuticals, 50 € en parapharmacie.

Un fluide hydratant frais

- ✓ Pour les peaux déshydratées sujettes aux allergies, texture légère, Defence Hydra5 Booster, 35 €, en pharmacie ou sur www.bionike.fr
- ✓ De l'eau des glaciers encapsulée peaux mixtes, Ice Sources, gelée hydratante, Polaar 34,90 €, chez Marionnaud.

Un soin du visage

- ✓ Concentré d'hydratation à la gelée royale, aux trois miels et au nectar de Kniphofia. Un must bio ! Nectar Suprême, Melvita, 38 €, en magasin bio.
- ✓ Perfection Suisse à l'eau pure des glaciers et à l'acide hyaluronique pour les hautes températures, Crème hydratante, Qamaré, 54,90 €, sur www.qamare.com

Un réparateur toute épreuve

- ✓ Pour dormir et réparer après une journée de climat extrême, Soins de Nuit aux extraits d'Arnica et d'Echinacea, Sisley, 125,50 €, chez Sephora.

Un super sérum hydratant corps

- ✓ Hydratant à la vitamine C, anti sec, anti-âge et tonifiant aux cellules natives d'amandier, Essence Velours, l'Occitane, 39 € dans les boutiques distributrices.

Un masque concentré d'hydratation

- ✓ Algues marines et acides hyaluroniques dernière génération à poser au pinceau, Source Marine Masque concentré, Thalgo, 29,00 € en institut et Spa.
- ✓ Express, tout en un, en 3 mn peau hydratée, lissée, défroissée et éclatante. Flash Recovery Mask, Dr. Brandt, 69 €, chez Sephora.

