

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 75

**Artikel:** Beauté : les secrets d'une jolie peau à l'heure d'hiver  
**Autor:** Ulmann, Sylvie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830505>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# santé & forme

## Beauté

### Les secrets d'une jolie peau à l'heure d'hiver

#### THÉS D'HIVER

Un rituel bien-être devenu tendance.

38

#### ANIMAUX

Pourquoi nourrit-on les cygnes, canards et autres oiseaux?

42

#### ERGOTHÉRAPIE

Réapprendre les gestes du quotidien.

44

#### SKI

Menace sur les articulations.

46

#### GRIPPE

Prévenir les maux de l'hiver «naturellement».

47



Vive le vent, vive le vent d'hiver... Pas vraiment ! La saison froide est catastrophique pour l'épiderme. Conseils de spécialistes pour garder une bonne mine.

**B**rrr... Exactement comme on enfile gants, bonnet et doune pour mettre son corps à l'abri du froid, notre peau a besoin

de revêtir ses habits d'hiver pour passer la mauvaise saison sans faire grise mine. Températures glaciales, chauffage, vent, voire soleil, pour

celles et ceux qui ont la chance d'aller en montagne, sont autant de facteurs de dessèchement pour notre épiderme. Nous avons demandé conseils et recettes personnelles à deux professionnelles de la beauté, sans oublier notre shopping cosmétique spécial frimas. SYLVIE ULMANN

&gt;&gt;&gt;



## CORPS: ON S'HYDRATE

Planquée sous des couches de vêtements, l'épiderme a du mal à respirer l'hiver, du coup il se déshydrate. «Sans compter le fait que l'on boit moins qu'en été», ajoute Anna Martins, responsable esthétique au spa du Lausanne Palace. Donc, pour éloigner le spectre de la peau de crocodile, usez et abusez de la tisane ou de l'eau, et ne zappez pas votre crème corps. Si vous n'avez le courage de vous en tartiner qu'une fois par jour, Edith Santos recommande de le faire «le soir, après la douche ou le bain, préférant une formule baume, plus nourrissante». Tant que vous y êtes, adoptez aussi un soin non desséchant pour faire votre toilette.

**Les bons produits hydratation nature:** douche-crème lavante antidesèchement au cold cream naturel, de Nuxe bio-beauté, 200 ml, 12 fr. Spécial peaux sensibles: Lait corporel nourrissant au cold cream, Avène, 200 ml, 23 fr. 90. Antigrattouille: Baume relipidant Lipikar, La Roche-Posay, 200 ml, 26 fr. Du beurre de karité pour hydrater: Intensive 7 days Lait Crème Réparateur, Garnier, 400 ml, 7 fr. Avec de l'acide hyaluronique, du beurre de karité et dix huiles pour une hydratation parfaite: Ideal Body Baume, Vichy, 200 ml, 31 fr.



## VISAGE: ON MET DES COUCHES

Plus on avance en âge et plus il fait froid, plus la peau exige d'être nourrie. Raison de plus pour troquer votre soin «d'été», léger et fluide, contre une formule plus nourrissante. Pour un épiderme au mieux de sa forme, adoptez la technique des couches, comme pour les vêtements, et glissez un sérum sous votre crème la journée, à cibler en fonction de vos besoins. Le soir, appliquez une huile avant votre crème de nuit. «L'huile d'argan est ma préférée, elle est très nourrissante, tout comme celle de macadamia», recommande Edith Santos, responsable wellness et spa aux Bains d'Ovronnaz. Vous pouvez également utiliser celle de jojoba ou d'amande douce. Faites quelques essais pour trouver celle qui vous convient le mieux, et notez que certaines marques proposent des mélanges ciblés tout prêts.

**Les bons produits.** Un classique au parfum et au confort incomparable: Rêve de miel Crème de nuit, Nuxe, 50 ml, 37 fr.

A l'huile d'argan: crème de Jour Ultra Nourrissante Vital, Nivea, 50 ml, 17 fr. 80.

Spécial hommes: Men Expert Hydra Sensitive Soins Hydratant, L'Oréal Paris, 50 ml, 19 fr. et Baume Super Hydratant, Clarins Men, 50 ml, 58 fr.

A utiliser sous un soin ou par petites touches pendant la journée: Huile extraordinaire Age Perfect, L'Oréal Paris, 30 ml, 28 fr.

Un soin naturel pour les peaux matures: sérum concentré redensifiant à l'onagre, Weleda, 30 ml, 39 fr. 50.

Un classique chouchou des peaux sèches ou rosées: huile Santal, Clarins, 30 ml, 46 fr.

Pour un sommeil cutané ultraréparateur: Visionnaire nuit beauty sleep perfecter, Lancôme, 50 ml, 118 fr.



## MAINS: CRÈME ET GANTS LA NUIT

Comme le visage, les mains sont les premières exposées au froid, mais on a tendance à les négliger. Idéalement, enfillez des gants avant sortir. Nos deux spécialistes recommandent également de les crémifier à chaque fois que vous vous les lavez. Glissez des tubes mini-formats dans vos poches, votre sac et vos tiroirs. En cas de grosse sécheresse, tentez le «masque» nocturne, pas sexy, mais efficace: «Avant d'aller vous coucher, enduisez vos mains d'une bonne couche de crème et mettez des gants en coton», conseille Edith Santos. N'enfilez surtout pas vos gants de vaisselle ou de ski à la place: ils vous feraient transpirer et l'effet obtenu serait l'exact opposé de celui recherché.



**Les bons produits.** Hydratation intense: SOS baume mains Repair & Care, Nivea, 4 fr. 20.

Odeur divine et petit format: crème mains miel et mandarine, Pierre Hermé pour L'Occitane, 30 ml, 12 fr. Un parfum totalement régressif: Almond Milk Beeswax Hand Cream, Burt's Bees, 55 g, 15 fr. 90 A base d'extraits d'avocat: Avoplex High Intensity, OPI, 50 ml, 14 fr. 90



## LÈVRES: À COUVRIR AVANT DE SORTIR

Dépourvues de glandes sudoripares, qui assurent une hydratation naturelle, elles se trouvent fort dépourvues une fois le froid venu. Raison de plus pour les nourrir régulièrement. Glissez un bâton ou un baume hydratant dans votre poche ou votre sac, «ou mettez du rouge à lèvres ou un gloss, ils ont le même effet protecteur», suggère Anna Martins.

**Les bons produits.** De la douceur en pot: Baume lèvres Ultra Nourrissant Rêve de Miel, de Nuxe, 15 g, 15 fr. 50. Incontournable cold-cream: stick Soins des lèvres, Weleda, 4,8 g, 8 fr. 40

Pratique et efficace: Baume Lèvres Réparateur, Clarins, 15 ml, 25 fr. 50. Le cold-cream au naturel: Stick lèvres haute nutrition 8 h, Bio Beauté Nuxe, stick 4g, 7 fr. 50



## ONGLES: UN GESTE POUR VOS CUTICULES

Vos ongles bénéficient bien entendu de votre soin des mains. Mais pour les bichonner, massez-les chaque soir avec un produit spécial cuticules, ils vous remercieront en poussant plus forts, plus beaux, plus sains. «Si vous portez du vernis, cela en prolongera la tenue», précise Edith Santos.

**Les bons produits.** Une crème 100 % naturelle à l'huile de citron et d'amande douce: Lemon Butter Cuticle Creme, Burt's Bees, 15 g, 10 fr. 90; une texture gel et un pinceau pour faciliter l'application: Avoplex Oil To Go, OPI, 7,5 ml, 23 fr. 90



## PIEDS: NE LES OUBLIEZ PAS !

Ils semblent bien à l'abri, emballés dans des chaussettes et des chaussures. Par conséquent, il est vite fait de les négliger. Mais comme vos mains, ils apprécient d'être crémés régulièrement, une fois par jour dans l'idéal. En cas de grosse sécheresse, vous pouvez aussi leur offrir un soin nocturne en les tartinant d'une bonne crème par-dessus laquelle vous enfilerez une paire de chaussettes 100 % coton (oubliez la laine et les matières synthétiques) avant d'aller au lit.

**Les bons produits.** A l'huile de noix de coco, pour bien nourrir la peau sèche des pieds: Coconut Foot Cream, Burt's Bees, 120 g, 19 fr. 90; une texture parfaite pour les massages: Crème Pieds Rêve de Miel, Nuxe, 75 ml, 14 fr.



## IL FAUT TRAQUER LES CELLULES MORTES

Nos deux spécialistes sont unanimes: le geste à adopter l'hiver, c'est le gommage. «Il élimine les cellules mortes et permet aux produits de mieux pénétrer.» Le bon rythme? Au minimum une fois par mois, idéalement chaque semaine. Pour le corps, Edith Santos nous livre une recette toute simple: un mélange huile végétale et sucre (ou sel), à utiliser du bout des orteils au bout des ongles, de façon à ce que vos extrémités bénéficient également au maximum des soins dont vous les oignez. Pour le visage, fiez-vous plutôt aux produits du commerce, plus doux.

Si vous en avez l'occasion (et si votre médecin ne vous l'a pas interdit), foncez au sauna ou au hammam, qui vous permettront tous deux d'éliminer les toxines.

Une heure de calme à disposition? C'est le moment de vous concocter un petit spa visage maison. Commencez par un bon gommage, puis un bain de vapeur, à réaliser avec un appareil spécifique ou simplement avec une casserole d'eau très chaude au-dessus de laquelle vous vous pencherez, la tête recouverte d'un linge. Terminez par un masque.

## GARE AU SOLEIL

Ne sortez jamais sans protection surtout en altitude! Le meilleur choix, c'est «Un écran total», selon Edith Santos, responsable wellness et spa aux Bains d'Ovronnaz. S'ils sont équipés d'un indice suffisant, n'hésitez pas à utiliser les produits dont vous vous êtes tartinée pendant vos randonnées de l'automne. Par contre, pas de pitié avec ce fond de tube, souvenir d'un séjour en bord de mer en 2013: déchettez-le! Pour plus de confort, «mettez votre crème de jour habituelle avant la protection, et n'oubliez pas d'en appliquer également sur vos mains», rappelle Anna Martins, responsable en esthétique au spa du Lausanne Palace.