



par SANDRINE CATALAN-MASSÉ

# Mission réhydratation

*Après les agressions de l'été, nos  
cheveux et notre peau ont besoin d'un  
programme de réhydratation pour  
retrouver tout leur éclat.  
Concrètement on fait quoi ?*



Dossier beauté

**O**n a adoré ce look décontracté apporté par l'été, avec une peau hâlée et des cheveux sauvages. Mais au retour des vacances l'addition est parfois salée ! Notre peau et nos cheveux ont été fragilisés par la chaleur, le soleil, l'eau chlorée ou salée, le vent, la climatisation... La peau s'est épaissie et asséchée. Les UV en particulier ont provoqué l'accélération du processus de vieillissement. Côté cheveux, la fibre capillaire n'a pas résisté à l'action des UV qui ont provoqué dessèchement et décoloration. Un programme « retour de vacances » s'impose !

**POUR MA PEAU**

**MA PEAU EST SÈCHE**

La peau sèche manque naturellement de sébum, cette couche superficielle de gras qui va empêcher l'évaporation trop rapide de l'eau contenue dans la peau. Elle est sensible et vieillit assez mal si l'on ne s'en occupe pas. Cet été, sous l'action du soleil, elle s'est épaissie mais s'est également asséchée davantage.

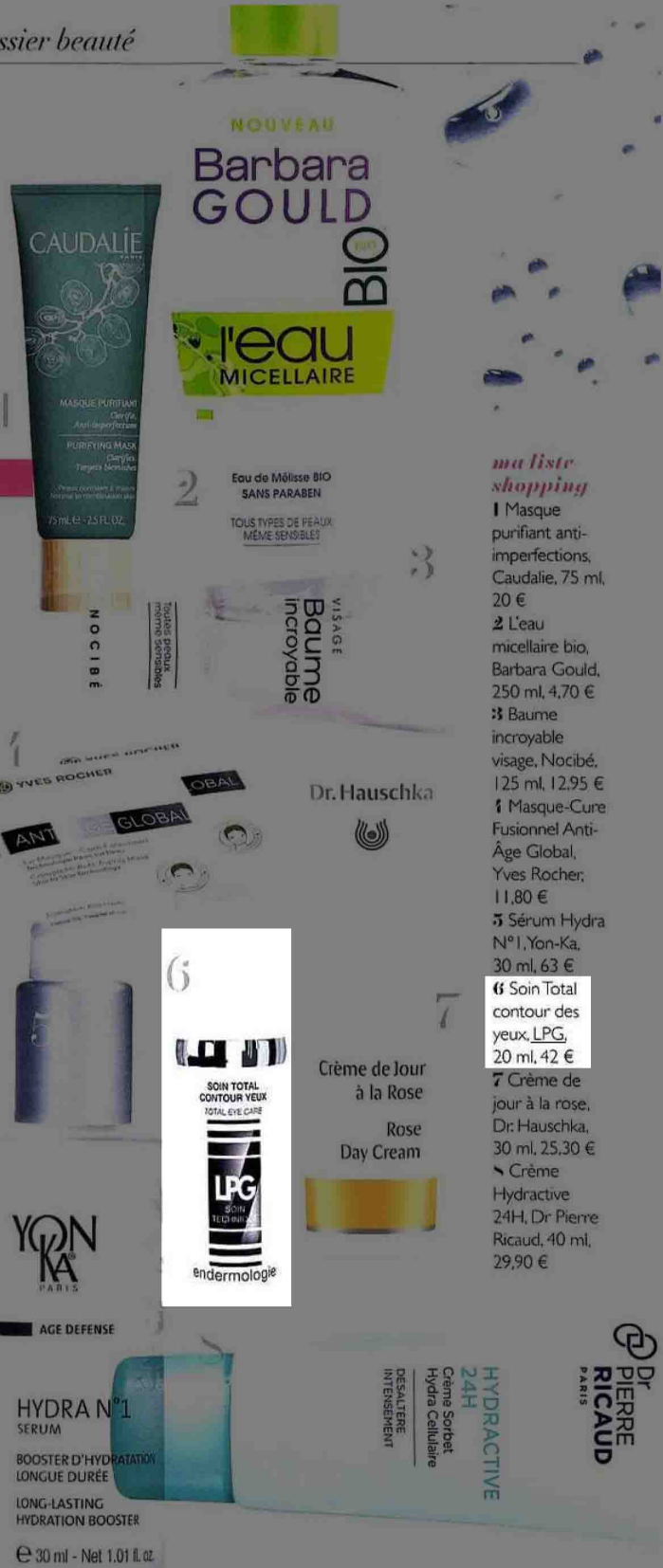
**Comment la réhydrater ?** Pensez à démaquiller votre peau sans la décaper, en utilisant un lait ou une huile démaquillante à la texture légère. La lotion devient incontournable durant quelques semaines après l'été, car elle permet de débarrasser efficacement l'épiderme des peaux mortes mais aussi des résidus de lait ou d'huile. Pour repulper la peau et la nourrir en profondeur, utilisez un sérum avant la crème de jour et au coucher, sans oublier d'hydrater le contour des yeux avec une crème spécifique.

**Le geste qui répare** Réalisez un gommage très doux pour affiner le grain de la peau et optimiser l'absorption des éléments hydratants. Appliquez sur le visage par petits mouvements circulaires toujours du menton vers le front. Laissez poser 15 minutes puis rincez. Posez ensuite un masque apaisant deux fois par semaine pendant un ou deux mois après l'été, puis revenez à une fois par semaine le reste de l'année.

**MA PEAU EST GRASSE**

Les peaux grasses sécrètent du sébum de manière excessive. Elles brillent tout particulièrement au niveau de la « zone T » front-nez-menton. Les pores sont souvent dilatés et incrustés. Comme le soleil assèche, la peau grasse sera plus nette durant l'été. Mais, comme la couche cornée (à la surface de la peau) s'est épaissie, l'effet rebond donnera plus d'imperfections et de boutons dès votre retour.

**Comment la réhydrater ?** La peau grasse ne doit pas être nourrie mais hydratée sans être agressée. Débarrassez-la de l'excès de sébum en la nettoyant tous les matins avec un gel nettoyant, une eau micellaire ou un pain surgras sans alcool. Utilisez ensuite une lotion astringente antibactérienne pour resserrer les pores et assainir la peau (au pamplemousse ou au citron, par exemple).



**ma liste shopping**

- 1 Masque purifiant anti-imperfections, Caudalie, 75 ml, 20 €
- 2 L'eau micellaire bio, Barbara Gould, 250 ml, 4,70 €
- 3 Baume incroyable visage, Nocibé, 125 ml, 12,95 €
- 4 Masque-Cure Fusionnel Anti-Âge Global, Yves Rocher, 11,80 €
- 5 Sérum Hydra N°1, Yon-Ka, 30 ml, 63 €
- 6 Soin Total contour yeux, LPG, 20 ml, 42 €
- 7 Crème de jour à la rose, Dr. Hauschka, 30 ml, 25,30 €
- 8 Crème Hydractive 24H, Dr. Pierre Ricaud, 40 ml, 29,90 €