



Des MAINS DOUCES malgré le froid

Soins rituels et bon réflexes, pour chouchouter ses mains en hiver!

Par Céline Mollet

LES BONNES RUSES

Pour préserver ses mains contre le froid des glaciers, les montagnards ont un truc infailible: ils portent des gants de soie sous leurs moufles ou gants épais. Une astuce à leur piquer dès que le thermomètre frôle le zéro.

Côté soin: adoptez le réflexe crème hydratante après chaque lavage (avec un savon doux, pour ne pas agresser l'épiderme), afin de neutraliser le calcaire et de reconstruire le film hydrolipidique, altéré par le vent, le froid ou la chaleur du sèche-mains. Choisissez-la gorgée

de glycérine et d'allantoïne qui nourrissent et soulagent les sensations de tiraillements.

Le petit plus: veillez à bien masser le pourtour de l'ongle, afin de nourrir aussi ongles et cuticules. La crème peut également s'appliquer en couche épaisse, ►





► le soir, en soin S.O.S., pour une réparation intense.

L'idéal: laissez poser sous des gants de coton afin que le produit pénètre bien.

LES CRÈMES DOUDOUNES

Crème *Kneipp* à l'Aloe Vera pour peaux normales et sensibles (8), CHF 6.90, crème pour les mains *DIKLA* riche en vitamine E hydrate en profondeur (6), CHF 4.90, crème *L'Occitane* au beurre de karité, pénètre facilement pour protéger, nourrir et régénérer l'épiderme (10), CHF 30.–, crème *Mettler 1929* qui offre une protection intensive (9), CHF 29.–, crème mains réparateur & soin *Nivea* (11), CHF 4.55.

LES SOINS INTENSIFS S.O.S.

A masser sur les zones rugueuses et abîmées, ces soins ont un effet baguette magique. Crème *Naturaline* au citron (3), CHF 4.95, baume UV 10 protège de *Louis Widmer* (1), CHF 13.50, baume *I am* ongles et mains (5), CHF 2.80, crème *DermaSpa Intensiv Verwöhnend³* de *Dove* (4), CHF 3.95.

ON AIME...

Faire un gommage avec le soin gommant *Saline de Bex* spécialement formulé pour les mains, enrichi d'une synergie d'huiles essentielles d'ylang-ylang et de litsée qui aide à apaiser la peau irritée (7), CHF 25.50. Et pour nourrir profondément, appliquer ensuite le soin *Weleda Skin Food* (2), CHF 12.– et laisser agir toute la nuit en portant des gants en coton.

LA RECETTE MAISON

Une fois par semaine, redonnez de la douceur à vos mains avec cette préparation toute simple. Ecrasez deux bananes bien mûres, et ajoutez un peu de beurre mou. Enduisez vos mains de ce mélange et laissez poser 15 à 30 minutes avant de rincer. Appliquez après un bon gommage et juste avant de filer dans le bain, car le duo exfoliation et chaleur favorise la pénétration des ingrédients.