

QUEL SOIN pour mon corps?

L'HIVER, NOTRE CORPS REQUIERT UN SUPPLÉMENT D'ATTENTION. UN PROGRAMME DOUCEUR QUI S'ADAPTE AUX GOÛTS ET AU TYPE DE PEAU DE CHACUNE

TEXTE VALÉRIE FOURNIER PHOTO CORINNE SPORRER



LOTION, SÉRUM, contour de l'œil, hydratant visage, le programme est rodé. Et pour le corps? Si l'été, l'application d'après-soleil satine nos jambes, l'hiver, les petits bobos s'accumulent. Histoire de lutter contre la peau de croco, les irritations, voire le relâchement, l'usage d'une crème ou huile de qualité à la sortie de la douche s'impose. L'idéal serait de commencer déjà sous l'eau, en adoptant des nettoyants doux, gels sans savon et savons végétaux bios surgras (*voir ci-contre*). Ensuite, à chacune de trouver la texture qui convient à son épiderme.

Les huiles sèches sont à la mode mais ne conviennent pas à tout le monde. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les peaux très sèches se nourrissent en effet plus avidement de crèmes riches, formulées spécialement pour être assimilées dans les couches plus profondes de l'épiderme. Bien qu'elles assurent un fini non gras, certaines huiles rebutent également les impatientes, qui veulent sauter dans leur jean sans avoir à réfléchir. L'odeur, enfin, a son importance dans le choix du produit – on l'utilisera avec plus d'assiduité s'il provoque chaque matin une petite poussée d'euphorie. Sachez toutefois que le parfum fait partie des ingrédients qui se révèlent irritants pour les peaux réactives. C'est pourquoi il est absent des produits hypoallergéniques ou, dans les produits bios, n'est issu que des ingrédients eux-mêmes (attention également aux huiles essentielles, naturelles, certes, mais allergisantes).

“ Histoire de lutter contre la peau de CROCO, la crème s'impose après la douche

OBJECTIF VITALITÉ

Baume précieux revitalisant, Fleur d'Osmanthus, extraits distillés de blanc dans une base végétale d'origine naturelle (karité, amande douce, noyau d'abricot, passiflore), **Roger & Gallet**, env. 29 fr. les 200 ml.

DE LA DOUCEUR DES LA DOUCHE

Savon Douche Naturel Lime-Litsea, à l'huile d'olive, de coco et de tournesol, aloe vera, lime, lavandin, litsea, extrait de romarin, sans agents moussants agressifs ni conservateurs chimiques, **Cocooning Collection**, 14 fr. 50 les 250 ml, cocooning.ch

RETOUR AU NATUREL

Savon naturel surgras et extradoux Été Indien (ou Aux P'tits Soins), sans huile de palme, fabriqué à la main à Fribourg, **Savonnerie du Verger**, 7 fr. 50 (minimum 85 g), lasavonnerieduverger.com

DU CONFORT SANS PARFUM

Huile nourrissante pour le corps Pur Confort, à l'huile de jojoba et de graines de chia, sans parfum, hypoallergénique, **Clinique**, env. 50 fr. les 125 ml.

IDÉAL POUR TOUTE LA FAMILLE

Soin hydratant douceur Pure Sensitive, aux extraits de coton et aloe vera, I am, Natural Cosmetics (certifié Nature), **Migros**, format familial, 9 fr. 80 les 350 ml.

ADIEU PEAU IRRITÉE

Huile de douche Atoderm, pour peau très sèche ou irritée, nettoie, relipide et apaise, renforce la barrière cutanée, pour toute la famille, y compris les nourrissons, **Bioderma**, env. 20 fr. les 200 ml.

ENVIE DE LÉGERETÉ

Lait corps Sensitive Amande, calme et apaise, texture fluide, léger parfum naturel provenant de l'huile d'amande douce bio, certifié Nature, **Weleda**, env. 17 fr. les 200 ml.

ADDICT À L'EFFET VELOUTE

Elixir de Beauté, huile sèche nourrissante visage, corps, cheveux, aux cinq huiles végétales et extraits de mauve et edelweiss, parfum lavande-orange, 100% d'origine naturelle, **Saline de Bex**, 34 fr. les 100 ml.

