

Le dimanche 24 fév 2008

## Quand la peau devient sèche, archisèche...

[Nadielle Kutlu](#)

La Presse

Collaboration spéciale

**Impossible d'y échapper: l'hiver, la peau devient sèche, archisèche. Pour retrouver une peau de bébé, pas besoin de se ruiner en crèmes ou en lotions de grandes marques. Bien au contraire. On oublie parfois que la simplicité peut faire des miracles. Le dermatologue Ari Demirjian donne quelques trucs et astuces.**

L'hiver, le temps sec et froid et le chauffage nuisent à une bonne hydratation. «Ce sont surtout les mains et le visage qui sont à risque», signale le Dr Ari Demirjian.

À cause du froid, les gens sont portés à prendre des douches ou des bains chauds. C'est la première erreur, souligne le Dr Demirjian, car l'eau chaude assèche la peau. «Il faut se laver à l'eau tiède», souligne-t-il. Deuxième erreur: se laver tous les jours ou presque. «On n'a pas besoin de se laver aussi souvent que durant l'été, où l'on transpire beaucoup plus.» Si on se lave tous les jours, on peut diminuer la cadence tous les deux jours. «Si on a la peau très sèche et problématique, se laver trois fois par semaine est suffisant», ajoute le Dr Demirjian.

Troisième erreur: trop se savonner. «Si on n'est pas sale, qu'on n'a pas transpiré, on n'a pas besoin de laver tout le corps avec du savon. Il faut laver les aisselles, les parties génitales, les pieds. Mais pour le reste, comme les jambes, le ventre, les bras, un simple rinçage suffit. Utiliser trop de savon quand on n'en a pas vraiment besoin risque de tuer les bonnes bactéries», ajoute le dermatologue. Sous la douche, il est même préférable d'éviter de faire couler le shampoing sur son corps au moment du rinçage, car le shampoing peut être «agressif» pour la peau.

Même chose pour le visage. Il n'est pas nécessaire de le nettoyer tous les jours, même si on utilise des nettoyants sans savon. «Si le visage n'est pas sale, on n'a pas besoin de le laver tout le temps», dit le Dr Demirjian. Les savons parfumés sont d'ailleurs à éviter.

C'est dire que même si on applique une bonne crème hydratante, qu'on boit beaucoup d'eau ou qu'on utilise un humidificateur, mais qu'on se lave très régulièrement à l'eau chaude en prenant soin de bien se savonner, on risque d'avoir encore une peau sèche. Le Dr Demirjian constate d'ailleurs que beaucoup de personnes qui ont la peau sèche ne sont pas au courant des solutions de rechange aux crèmes afin d'hydrater la peau. «C'est l'ensemble de ces éléments qui va aider», souligne-t-il.

Et faut-il privilégier la douche ou le bain? «Le bain permettra de mieux hydrater, car, en étant assis dans l'eau, tout le corps s'imbibe. Sous la douche, l'eau frappe la peau mais s'évapore ensuite. Par contre, les bains moussants ou avec des huiles parfumées sont à éviter.»

### Quelle crème utiliser?

«La meilleure façon d'hydrater ses mains est de les passer à l'eau tiède et d'appliquer ensuite une fine couche de crème grasse, comme de la vaseline. L'eau va hydrater la peau et la vaseline va agir comme une couche de protection, permettant à l'eau de pénétrer dans la peau», explique le Dr Demirjian.

D'ailleurs, il précise que plus une crème est grasse, plus elle sera protectrice et efficace.

Contrairement à une crème fluide et fine qui s'applique plus facilement. Par exemple, l'huile s'étend bien sur la peau, mais sera moins efficace.

Comment trouver une crème hydratante qui convienne au visage? «Ça dépend du type de peau que l'on a, sèche, grasse... Idéalement, on penche pour des crèmes non parfumées et qui ne sont pas rajeunissantes.» Il faut aussi faire attention à ne pas tomber dans l'autre extrême, car tout le monde n'a pas forcément besoin d'appliquer une crème hydratante.

Il faut aussi savoir qu'il existe trois groupes de crème: la lotion, qui est habituellement fluide, la crème, qui est moyennement grasse, et les onguents, qui sont généralement très gras - et qui seraient donc à privilégier. Mais encore là, ce sont des généralités, et le mieux consiste à tester les produits.

Côté vestimentaire, la laine est à éviter. «La laine ne devrait pas toucher la peau, car ça peut être un irritant, dit le Dr Demirjian. Si on porte des gants en laine, il faudrait donc qu'ils soient doublés en coton à l'intérieur.»

### >>> **Trois erreurs à éviter**

- 1 > Prendre des douches ou des bains chauds par temps froid. L'eau chaude assèche la peau.
- 2 > Se laver tous les jours. L'hiver, on n'a pas besoin de se laver aussi souvent que durant l'été, où on transpire plus.
- 3 > Trop se savonner. Utiliser trop de savon risque de tuer les bonnes bactéries de la peau.