

Brillance, rougeurs... quand le mercure grimpe, notre peau réagit. Ce n'est pas une raison pour faire mauvaise figure. Nos conseils ciblés.

Ça tire moins, ça brille plus... On sait par expérience qu'on n'a pas la même peau en été qu'en hiver. D'où la nécessité d'adapter au plus juste sa routine soins. Encore faut-il comprendre ce qui se passe au cœur de la peau, et quels mécanismes sont en jeu. Michèle Sayag, médecin allergologue (conseil pour Bioderma), pose le premier diagnostic : « Sous l'effet de la chaleur, le sébum se fluidifie. La peau mixte de l'hiver devient grasse l'été et la peau sèche devient plus confortable. » Autre phénomène clé, la production de sueur : pour réguler la température du corps quand il fait chaud, on transpire. Et comme la peau est couverte de petites glandes sudorales, son film hydrolipidique protecteur en surface s'en trouve enrichi. Le revers moins glam, ce sont la brillance et les pores dilatés. Enfin, par osmose, la transpiration entraîne une forte déshydratation qui, elle-même, aggrave les symptômes de peau grasse. « Le sébum est une autodéfense. Lorsque la peau perd de l'eau, elle fabrique du gras pour la piéger », explique Marlène, responsable de la formation chez **Biologique Recherche**.

Hydrater sur mesure

Indispensable en cette saison : l'usage de soins hydratants afin de redonner à la peau son équilibre, quelle que soit sa nature.

L'ordonnance des peaux mixtes à grasses

« Plus les peaux grasses négligent l'hydratation, plus elles vont avoir des pores dilatés et des excès de sébum », prévient Marlène. Ce qu'il faut : des textures gorgées d'eau mais pauvres en lipides, comme les gels sorbets, ou des sérums à utiliser seuls. À appliquer en quantité égale sur l'ensemble du visage, même sur la zone médiane, partie qui nécessite le plus d'être régulée. On ne doit matifier qu'avec les produits de maquillage, car les crèmes buvards risquent de déshydrater la peau.

Notre sélection :

- Sérums aqueux : oxygène, acide hyaluronique et feuille de vernonia (une plante de Madagascar) restaurent l'hydratation en profondeur. Avec, en prime, des AHA qui lissent le grain de peau. Sérums Hydragenist de Lierac.
- Gelée bien frappée : une formule culte dopée en Plancton de Vie maison pour assurer sept heures d'hydratation non-stop, apaiser et revitaliser la peau en profondeur. Aquasource Gel de Biotherm.
- Fluide fondant : en relançant la synthèse d'aquaporines, les petits canaux à eau de l'épiderme, ce soin léger réapprend à la peau à mieux s'hydrater naturellement. Hydrabio Sérums de Bioderma.

L'ordonnance des peaux à tendance sèche

« Gare aux crèmes riches qui ont un effet occlusif et bloquent, en période de chaleur, l'évaporation de la sueur », prévient Michèle Sayag. L'hydratation se fait ici en mode émulsions légères, de manière à avoir la juste dose de corps gras qui fait défaut.

Notre sélection :

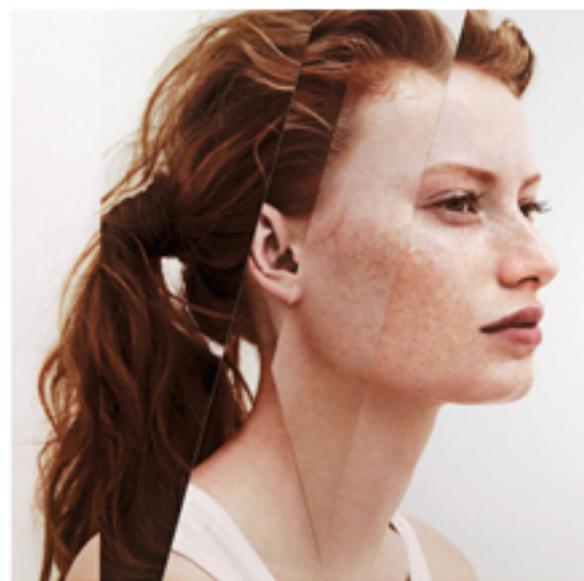
- Baume poids plume : tout au long de la journée, il parfume la peau en eau. Des actifs protecteurs renforcent les défenses naturelles des peaux sèches. Baume d'Eau Hydra-Confort de By Terry.
- Crème fraîche : elle réactive non-stop la circulation de l'eau dans toutes les couches de la peau pour un effet repulpant intense et longue durée. Crème Légère Aqualia Thermal de Vichy.
- Fluide fusionnel : une hydratation quotidienne idéale dotée d'un bouclier anti-UVA et UVB et d'une protection antioxydante, pour toutes les peaux fines et fragiles. All Day All Year de Sisley.

Régulateur thermique

Voyages, climatisation... Aujourd'hui, on passe souvent d'un temps d'hiver à un climat d'été en quelques heures, voire en quelques minutes. Et pas de saison intermédiaire pour aider la peau à s'acclimater aux modifications de température et d'hygrométrie de l'air. Conséquence : une déshydratation encore plus intense. La parade recommandée par Marlène : laisser poser au minimum une fois par semaine un masque hydratant. « Pas besoin de prévoir une demi-heure, on l'applique le matin au réveil, on le laisse poser en buvant son thé et on le rince sous la douche. Mieux vaut quelques petites minutes que pas de masque du tout. »

Notre sélection :

- Un masque en biocellulose comme en raffolent les Coréennes. Façon seconde peau, il réimprègne l'épiderme d'une manière spectaculaire. Bio Enzymes mask hydrating de Talika.
- Hydratante et oxygénante, une formule crème à conserver au frigo pour un effet coup de fouet décuplé. Masque Vip o2 de Biologique Recherche.



© Damien Blottiere