

1€
1,45

N° 1540 du 2 au 8 mai 2016
maximag.fr

Maxi

Chouchoutez
votre peau

NOS CONSEILS
BIEN-ÊTRE

NOUVEAUTÉS BEAUTÉ

Une épilation parfaite
encore plus pratique !



Avec nos
experts santé

**DITES STOP À
LA DOULEUR**

CHARMANTE BALADE

La route du cidre normand

UNE MODE POUR NOUS

Chemises + jeans
les bons duos

Le combat
d'une famille
contre la maladie
« Chez nous,
le courage se transmet
de mère en fille »



15 DÉLICIEUSES RECETTES !

L'asperge, en entrée, salade ou plat

Financiers, cookies... douceurs sucrées

Belgique 1,80 € - DOM A 2,50 € - DOM B 1,80 € - Suisse 2,90 CHF - Luxembourg 1,80 € - Allemagne 3 € - Espagne 1,90 € - Grèce 2 € - Italie 2 €
Portugal 1,90 € - Maroc 20 MAD - Tunisie 2,30 TND - TOM A 650 FCFP - TOM B 280 FCFP

BAUER
MEDIA
FRANCE
M 03322 - 1540 - F: 1,45 €



Capsules d'huile de bourrache.

Misez sur les huiles végétales

Une peau plus confortable, ça se joue aussi à l'intérieur. L'huile d'onagre et celle de bourrache peuvent donner un coup de pouce grâce à leur richesse en acide gamma-linoléique. Celui-ci a une action anti-inflammatoire qui vient court-circuiter les réactions excessives de votre peau. Des études ont, par exemple, prouvé les effets bénéfiques de l'huile d'onagre en capsules sur l'eczéma. Ces huiles apportent aussi à l'épiderme davantage de souplesse et de confort. Au moment des repas, avalez 2 à 3 capsules par jour, en cure de trois mois minimum (associées chez *Juvamine Phyto*, *Super Diet*, *Floressance...*).

Massez-vous pour calmer les irritations

Ce n'est pas parce qu'elle fait des siennes que votre peau n'a pas le droit d'être touchée et chouchoutée. N'hésitez pas à vous masser longuement, après la toilette, avec des gestes doux et profonds, qui envoient un signal de bien-être. Utilisez, par exemple, un macérat ou une crème à base de calendula. Le réconfort est assuré.

La piste des bonnes bactéries

Et si vous deviez votre peau sèche et réactive à de mauvaises bactéries ? Plusieurs études ont en effet montré, chez des personnes à la peau atopique, l'existence d'un déséquilibre au niveau du microbiome cutané (l'ensemble des micro-organismes qui peuplent la peau en permanence). Pour compenser, certaines marques comme *Avène* (gamme *XeraCalm A.D*) ou *La Roche-Posay* (baume émoullient *Lipikar Baume AP+*) utilisent des actifs mimant l'action de bonnes bactéries.

Nettoyez sans décaper

Si vous avez une peau sensible, pas question de l'agresser au moment de la douche ! Miziez sur les huiles et crèmes lavantes ou les pains dermatologiques du type syndet (« Synthetic Detergent » ou savon sans savon), bref, sur des produits qui moussent peu et lavent en douceur. Essayez aussi de ne pas trop traîner (5 mn, pas plus, c'est l'idéal), car le contact de l'eau, parfois très calcaire, a tendance à détruire le film lipidique et à assécher davantage l'épiderme. Enfin, en sortant de la douche, séchez-vous, sans frotter, en tamponnant la peau doucement avec votre serviette. Et si vous avez un sèche-linge, passez-y vos serviettes-éponges pour les rendre moins rêches, c'est encore mieux que l'adoucissant, qui peut être allergisant. En fin de journée, pour l'étape démaquillage, utilisez un lait doux spécifique ou une eau micellaire, mais évitez les gels moussants à rincer à l'eau.

Le bon shopping Huile nettoyante apaisante *Xémose*, *Uriage*; Crème lavante visage et corps *Xerodiane Plus*, *Noreva*; Lait démaquillant apaisant, *Sensibifafine*; Pain nettoyant surgras *Atoderm*, *Bioderma*; Lait nettoyant *Tolérance Extrême*, *Avène*.

Hydratez bien votre épiderme

Tout de suite après la douche, tartinez-vous d'un soin émoullissant qui va hydrater et réparer le film lipidique. Il doit contenir des actifs comme l'urée ou la glycérine, qui retiennent l'eau en surface, et/ou des huiles végétales (jojoba, carthame, coco), qui apportent des acides gras. La texture (baume épais, lait ou crème) est à choisir selon la saison et le degré de sécheresse de la peau. **Le bon shopping** *Lipikar baume relipidant AP+*, *La Roche-Posay*; Baume émoullient *DA*, *Topicrem*; Lait émoullient fluide *Exomega*, *A-Derma*; Crème émoullissante *Trixéra+* *Selectiose*, *Avène*.

Pensez à boire

Rien ne sert de se tartiner de crème matin et soir, si on oublie de boire régulièrement pour hydrater sa peau... de l'intérieur. Sans aller jusqu'à avaler 3 litres d'eau par jour (ça ne sert à rien), assurez-vous de ne jamais laisser la sensation de soif s'installer. Gardez, par exemple, à portée de main sur votre bureau une bouteille d'eau : le réflexe vous viendra naturellement.



Protégez-vous avec une crème barrière

Pour les zones les plus exposées, il faut choisir une crème « barrière » qui va non seulement hydrater, mais aussi former un film protecteur en surface contre le froid, l'eau et les contacts avec les produits potentiellement irritants. Utile pour le visage, mais aussi pour les mains, car on a tendance à les laver trop souvent et c'est la zone la plus sensible et la plus sujette au dessèchement. N'hésitez pas à en appliquer plusieurs fois par jour après chaque lavage.

Le bon shopping Crème mains réparatrice, *Eucérin*; Topialyse barrière, crème réparatrice mains et zones localisées, *SVR*; Crème isolante réparatrice *Bariéderm*, *Uriage*; Crème barrière visage et corps *Exomega*, *A-Derma*.

Prenez un bain à l'avoine

Si les démangeaisons vous gâchent la vie, calmez le jeu en plongeant dans un bain d'avoine. Cette céréale est connue pour ses vertus émoullissantes et anti-irritations sur la peau. Vous pouvez faire bouillir et infuser pendant quelques minutes 250 g de flocons d'avoine (bio) dans 1 litre d'eau, puis filtrer et verser cette infusion dans l'eau. Ou bien acheter des sachets de poudre d'avoine colloïdale (*Aroma-Zone*, *Aveeno*) à verser directement dans la baignoire. L'effet est immédiat : les démangeaisons se calment, les rougeurs s'atténuent...



En savon ou en poudre dans le bain, l'avoine calme les démangeaisons.



forme

Partez en cure

Non seulement les eaux comme celles de **La Roche-Posay, Avène ou Uriage** apportent des actifs dermo-apaisants, mais les bains et autres soins proposés sont de vrais moments de détente pour oublier un instant les démangeaisons, les tiraillements... Les études montrent un vrai gain en terme de qualité de vie. Vous pouvez même être en partie remboursée par la Sécurité sociale si vous partez trois semaines et sur prescription de votre médecin. Les stations thermales spécialisées en dermatologie sont sur le site medecinthermale.fr.

Deux heures de sommeil en plus suffisent pour s'assurer une jolie peau. C'est ce que démontre une étude britannique* : les femmes ayant dormi huit heures au lieu de six ont moins de rides et d'imperfections du type petits boutons ou rougeurs.
*London Sleep School, 2015.

Détendez-vous

On ne dit pas pour rien qu'on est « à fleur de peau ». Lorsque le stress vous envahit, cela peut se manifester directement au niveau de votre épiderme. Le lien est par exemple prouvé entre l'état de stress et la survenue de poussées dans des maladies comme le psoriasis ou l'eczéma. Celui-ci aggrave les démangeaisons qui, à leur tour, génèrent du stress : un vrai cercle vicieux ! Pour éviter ces fâcheuses répercussions, apprenez à gérer naturellement vos petites périodes de stress grâce aux plantes (aubépine, passiflore, valériane... en tisanes ou en gélules) et aux méthodes de relaxation (méditation, yoga, respiration abdominale...).

Choisissez avec soin vos produits ménagers

On sait que certaines substances, en particulier les parfums (linalool de la lavande, citral de certains agrumes) et les conservateurs sont plus susceptibles de provoquer des réactions cutanées. Voilà pourquoi il vaut mieux privilégier les produits ménagers et les lessives qui affichent clairement leur composition et ne multiplient pas ces substances, avec des listes d'ingrédients les plus courtes possibles. Pensez à bien rincer et sécher vos mains après l'utilisation de produits ménagers, car le contact avec une peau humide favorise la pénétration des allergènes. En revanche, sauf pour les produits très corrosifs, mieux vaut se passer de gants, même si l'on a la peau sensible, car ils favorisent l'humidité.

Identifiez ce qui vous fait réagir

Il faut distinguer les irritations d'une vraie allergie : si votre peau réagit dans les heures qui suivent le contact avec un produit d'hygiène ou un produit ménager, avec des rougeurs et une sensation de brûlure, il s'agit « seulement » d'une irritation. L'allergie, elle, ne se révèle que vingt-quatre heures minimum après le contact et entraîne des plaques rouges et surtout des démangeaisons importantes. Si vous constatez une intolérance à un produit, commencez par arrêter de l'utiliser. Et si vous soupçonnez une allergie, l'idéal est de faire un test chez l'allergologue, réalisé à l'aide de patchs collés sur la peau pendant quarante-huit à soixante-douze heures.

Optez pour les matières douces

Si vous avez la peau vraiment sensible, mieux vaut privilégier les fibres naturelles et éviter le contact direct avec les matières synthétiques, qui ont tendance à être plus irritantes, tout comme la laine d'ailleurs. Pour combiner chaleur et confort, glissez sous vos pulls ou vos robes en laine des sous-vêtements adaptés, en coton, en bambou ou en soie, par exemple.

Méfiez-vous du « naturel »

La mode est aux produits ménagers écolo : vinaigre blanc, bicarbonate de soude ou produits à base d'ingrédients naturels. Mais ce n'est pas parce qu'un nettoyant est naturel qu'il est inoffensif pour la peau ! Le vinaigre blanc peut contenir des sulfites, connus comme allergènes. Et certaines huiles essentielles peuvent aussi être irritantes ou allergisantes.



En tisane, l'aubépine a des vertus vraiment déstressantes.

Par Laura Chatelain

À quelle mention se fier ?

Hypoallergénique, testé sous contrôle dermatologique... Ces mentions rassurent, mais elles signifient simplement que des tests ont été menés sans constater de réaction chez les utilisateurs. Toutefois, ces derniers n'avaient pas forcément une peau sensible ou atopique. Ces indications offrent donc peu de garanties. Le label « Sans allergènes », lui, indique que le produit ne contient aucune des 82 substances actuellement identifiées comme allergènes par la Commission européenne. L'ARCAA (association qui réunit des allergologues praticiens) a aussi mis en place un label « Allergènes contrôlés », qui garantit que les produits ne contiennent aucune substance allergène ou sensibilisante. Pour l'instant, seuls les produits ménagers **L'Arbre Vert** ont obtenu cette certification.