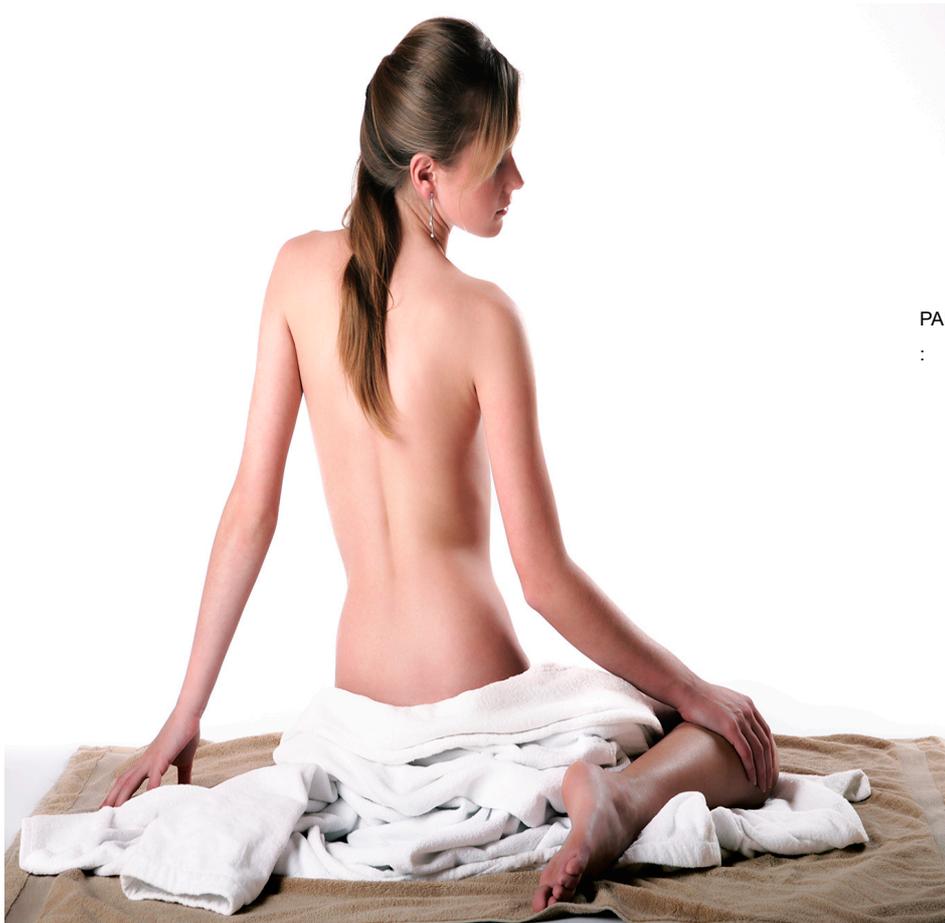


Aidez votre cliente à prendre soin de son corps !

SOINS | MARS 2024 | BÉNÉDICTE DALLEMAGNE



PARTAGEZ SUR



Comme pour le visage, la peau du corps a besoin d'attention pour garder sa souplesse, sa douceur, son élasticité et la préserver du vieillissement.

Même si elle est moins exposée aux agressions extérieures, elle peut être sujette à différents problèmes : sécheresse plus ou moins intense, sensibilité, imperfections, taches pigmentaires notamment sur le décolleté et le dessus des mains...

Et si prendre soin de son corps était la première étape du bien-être ?

La peau du corps se distingue par différentes zones qui ont chacune leur particularité. De façon générale, elle est plus fine et plus pauvre en glandes sébacées que sur le visage, elle peut évoluer en fonction des variations de poids, du manque d'exercice physique, de l'âge... et est soumise à de nombreuses agressions. Eau calcaire, chaud, froid, frottement des vêtements... fragilisent le film hydrolipidique et majorent le processus de déshydratation, amplifié dès 50 ans par la chute du taux d'acide hyaluronique endogène. D'autre part, le stress, la pollution, la sédentarité, un régime alimentaire déséquilibré et le soleil activent la production de radicaux libres.

Votre cliente a des boutons dans le dos

Un problème partagé par **34 %** des femmes de 18-24 ans et **29 %** des 25-34 ans1.

Pourquoi ? Contrairement aux autres zones du corps, la peau du dos est plus épaisse et plus grasse, notamment au niveau du haut des épaules, en raison de la présence de poils annexés aux glandes sébacées. Obstrués, les pores finissent par créer des boutons et des points noirs qui peuvent engendrer une gêne esthétique. La pollution, le stress, les hormones, la transpiration, l'hygiène de vie ou encore la génétique peuvent être à l'origine de ces imperfections.

L'avis de l'expert

La sueur peut finir par boucher les pores et engendrer des boutons dans le dos. Conseillez à votre cliente d'éviter les textiles synthétiques qui favorisent la transpiration. Qu'elle préfère les vêtements en coton pas trop moulants, pour limiter les frottements. Si elle pratique un sport, qu'elle se rince sous la douche sans se savonner, après la séance. En ce qui concerne l'hygiène quotidienne, dites-lui d'utiliser des gels douche adaptés qui permettent de nettoyer la peau sans l'agresser. Plus on agresse la peau et plus elle se «venge» en fabriquant encore plus de sébum. L'idéal est ensuite d'hydrater la peau avec un produit fluide, ou une huile sèche pour limiter l'hyperkératinisation.

Votre cliente a la peau rugueuse

5 % des Françaises se disent concernées.

Pourquoi ? Reconnaissable à son effet «chair de poule», la peau rugueuse trouve son origine dans une hyperkératinisation de l'orifice des follicules pileux qui finissent par former des petits boutons. Ces lésions kératosiques apparaissent généralement sur les bras, les cuisses, les fesses et parfois le visage, et donnent une sensation de peau rugueuse et granuleuse. Ces manifestations sont aggravées en hiver. Les enfants et les adolescents sont particulièrement touchés. Heureusement, elle a tendance à disparaître avec le temps.

L'avis de l'expert

Les manifestations d'une peau rugueuse peuvent être soulagées par l'utilisation régulière de produits appropriés formulés à base d'urée, de céramides, d'acide hyaluronique, d'acide salicylique, LHA, pour exfolier les cellules mortes en douceur et hydrater la peau. L'hydratation est en effet essentielle pour réduire les manifestations. L'idéal pour votre cliente est de commencer sous sa douche, dont la température doit être inférieure à 37°, en utilisant un produit lavant enrichi en actifs exfoliants doux. Afin d'éviter les facteurs aggravants, qu'elle évite les vêtements trop serrés qui favorisent les frottements et, à terme, un épaissement de la peau.

Les vêtements trop serrés favorisent les frottements et, à terme, un épaissement de la peau

Votre cliente a des taches sur le décolleté

Pourquoi ? Très fine, pauvre en acide hyaluronique et photo-exposée, la peau du décolleté est soumise aux agressions environnementales. Sous l'action des UV, elle finit par s'épaissir, perdre sa douceur, son élasticité et sa tonicité pour prendre un aspect fripé et afficher des plis plus ou moins profonds, le fameux «plissé solaire». L'exposition abusive et répétée au soleil s'imprime à la surface de l'épiderme avec la formation de taches brunes. Elles peuvent apparaître dès 35-40 ans, d'autant plus tôt que la peau est claire et n'a pas été suffisamment protégée du soleil.

L'avis de l'expert

Lorsqu'il fait beau, conseillez à votre cliente de protéger son décolleté avec un foulard en voile de coton ou une écharpe en mousseline de soie qui seront très utiles pour éviter la formation des taches. En cas d'exposition solaire, qu'elle opte pour une protection solaire dotée, selon son

phototype, d'un SPF 30 ou 50 +, offrant une texture fluide et transparente. Rappelez-lui l'importance de l'hydratation. Matin et soir, qu'elle applique sa crème visage par lissages jusqu'à la naissance du décolleté ou bien remonte sa crème pour le corps jusqu'au menton.

4 Françaises sur 10 déclarent être insatisfaites de la peau de leur corps

8 Françaises sur 10 pensent que prendre soin de son corps permet d'être bien dans sa peau

42 % des Françaises utilisent un soin hydratant pour le corps quotidiennement

61% d'entre elles l'appliquent au moins 2 fois par semaine

Votre cliente a des taches sur les mains

Si la paume des mains est rarement déshydratée, la peau du dessus des mains dépourvue de tissu adipeux est extrêmement fine et fragile. Exposée au froid, au vent, aux UV et aux lavages réguliers, elle se déshydrate, s'assèche, rougit et se gerce. La couche cornée épaisse perd sa souplesse et se fissure dans les zones des plis ou sur la pulpe, dans le prolongement des rebords unguéaux.

L'avis de l'expert

Les mains sont toujours exposées. Votre cliente doit avoir le bon réflexe de les protéger des produits détergents avec des gants, et en les massant régulièrement avec des crèmes pour les mains, riches mais non grasses. Aux actifs habituels, dites-lui d'associer, comme pour le corps, le beurre de karité riche en glycérides, les acides gras, mais aussi la vitamine E pour son rôle hydratant et protecteur. En cas de gerçures ou pour soulager ses mains, qu'elle applique une couche épaisse de crème et enfiler des gants en coton ou en soie, qu'elle garde toute la nuit.

Au réveil, les résultats seront là ! Et si elle redoute l'apparition des taches, conseillez-lui d'appliquer une photoprotection par-dessus sa crème mains.

Votre cliente a la peau très déshydratée

Pourquoi ? Prédisposition génétique, expositions solaires trop fréquentes, froid, vent, climatisation, produits lavant trop décapants... sans oublier le stress et le vieillissement intrinsèque, font que la peau se déséquilibre par manque d'eau, mais aussi de lipides...

Le secret d'une peau douce et soyeuse passe par une bonne hydratation qui commence dès la douche

Pour la préserver de la déshydratation et du dessèchement, elle possède deux «boucliers» naturels : le film hydrolipidique, composé essentiellement de sébum et de sueur, et le NMF (Natural Moisturizing Factor), ensemble de substances hydrosolubles et hygroscopiques intracellulaires qui agissent en synergie pour retenir l'eau à l'intérieur de la peau, et des lipides intercellulaires. Composé essentiellement de céramides, d'acides gras libres et de cholestérol, il assure le bon état de la barrière cutanée. Dès que celle-ci est altérée, la peau présente un

manque d'eau et/ou de lipides protecteurs et devient sèche, elle perd son éclat, sa souplesse, tiraille, picote et desquame...

L'avis de l'expert

Le secret d'une peau douce et soyeuse passe par une bonne hydratation qui commence dès la douche. Pour cela, votre cliente doit éviter les produits trop moussants, dont les tensioactifs qui peuvent dessécher la peau. Qu'elle préfère les formules sans savon de type syndet, particulièrement respectueuses du film hydrolipidique et de son microbiome, qui participe à la synthèse des céramides.

Attention à la température de l'eau. Celle-ci doit être en dessous de 37°. À la sortie de sa douche, votre cliente doit se sécher en se tamponnant avec une serviette-éponge, de façon à offrir un meilleur pouvoir d'absorption du lait ou du baume hydratant. Elle ne peut pas hydrater correctement sans relipider. Plus la texture est confortable, meilleure sera l'hydratation. Conseillez-lui d'opter pour des formules enrichies en actifs hydroscopiques (acide hyaluronique, glycérine) associés à une phase lipidique importante.
