

Beauté

Mes mains j'en prends soin !

Crèmes cosmétiques ou gestes médicaux, on met toutes les chances de son côté pour les conserver douces et belles.

Aussi fragiles que le visage, les mains sont pourtant bien souvent les grandes oubliées des routines de soin. Et alors qu'il faudrait veiller à leur hydratation, il n'est pas rare que l'on attende que la peau soit toute fripée pour réagir ! Le Dr Maryse Mateo Delamarre, médecin esthétique, explique : « C'est une zone aussi exposée que le visage et le cou, il faut donc qu'il y ait une cohérence. Si on prend soin de son visage, ou si l'on effectue des traitements esthétiques, et que les mains montrent des signes marqués de vieillissement, il y a forcément une dichotomie qui attire l'attention. » Surtout que les mains sont un marqueur fort qu'il ne faut pas négliger, comme le raconte Chloé, vendeuse : « Je suis au contact permanent avec la clientèle, à qui je montre des produits. Il est primordial que j'aie de jolies mains, nettes et soignées. Je les bichonne donc avec des crèmes. J'en ai toujours une dans mon sac et j'en mets à chaque fois que je les lave. » Jacqueline, qui aime jardiner, précise : « Longtemps, je n'y ai pas trop prêté attention. Et puis, j'ai vu qu'elles commençaient à marquer. La peau est devenue un peu fripée, des taches sont apparues. Je suis allée voir ma dermato, qui les a soignées. Depuis, je mets des gants à chaque fois que je jardine ! »

On les nettoie en douceur

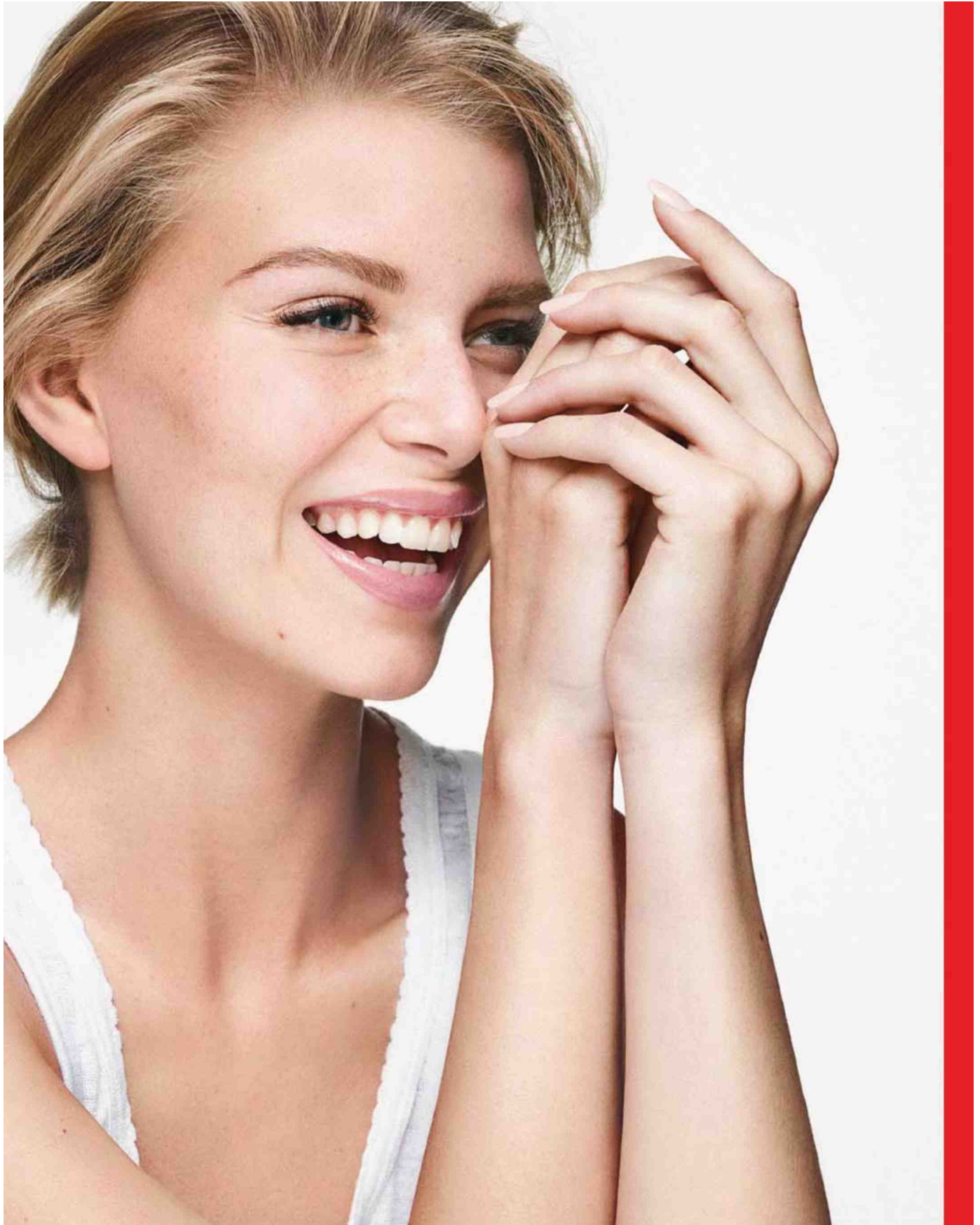
Les laver et les relaver, à longueur de journée, c'est essentiel pour l'hygiène et la santé. Mais néfaste pour leur beauté. Le cocktail eau et savon ou détergent assèche et abîme. « Le rôle du savon est d'éliminer les salissures et le gras, explique Emmanuelle Lemery, directrice R&D des Laboratoires Asepta. Mais il enlève du même coup le film hydrolipidique protecteur, et même un peu des lipides intercellulaires de la couche cornée. Comme, en plus, les mains sont beaucoup moins riches en glandes sébacées que le reste du corps, la peau est mise à nu et la perte insensible en eau est augmentée. »

Les bons réflexes ? Utiliser de l'eau tiède plutôt que chaude et un nettoyant doux sans savon. Éviter les savons trop parfumés. Puis bien les sécher, en les épongeant doucement, sans frotter. Proscrire les sèche-

mains à air chaud, car ils dessèchent davantage la peau. Et, aussi étonnant que cela puisse paraître, une solution hydroalcoolique est moins irritante que le savon, comme l'ont prouvé plusieurs études*. C'est ce qui explique la recommandation de l'OMS de 2009 et de la Société française d'hygiène hospitalière, qui préconise de préférer les gels hydroalcooliques au lavage des mains en l'absence de souillures. Mais sans excès ! L'alcool irrite en dissolvant les lipides et en modifiant la perméabilité de la membrane cellulaire. C'est pourquoi toutes les professions – de santé, restauration, ongleries et coiffure – qui abusent de ces gels hydroalcooliques ont les mains abimées, parfois jusqu'à des dermatites de contact (étude du Dr Marie-Noëlle Crépey, dermatologue à l'Hôtel-Dieu, mandatée par l'INRS).

* Girard, Amazian et Fabry.

Florian Sommet/Trunk Archive/Photo Senso





Beauté

PRENEZ DES GANTS!

Face au froid, au soleil, à l'eau et aux produits détergents, les soigner est nécessaire, les protéger l'est tout autant. En hiver, on adopte les gants en cuir, en soie, en laine ou en matière technique. On n'oublie pas les gants de ménage pour faire la vaisselle, les tâches ménagères, les travaux de bricolage ou de jardinage, qui les mettent en contact avec des produits agressifs. Et les gants fins en silicone si on colore ses cheveux.

On les hydrate plusieurs fois par jour

« Il faut aider la peau à reformer son film hydro-lipidique et à restaurer sa fonction barrière dès qu'on s'est lavé les mains, ajoute Emmanuelle Lemery. Et, pour cela, il ne suffit pas d'apporter des agents hydratants. » Une bonne crème doit aussi contenir des ingrédients nourrissants. Les hydratants, ou humectants, comme la glycérine, l'acide hyaluronique et l'urée, captent l'humidité pour la retenir dans la peau. Les émoullissants – huiles, beurres, squalène – apportent des lipides proches de ceux contenus naturellement dans la peau et la lubrifient. En complément, pour les mains les plus abîmées, ou sujettes aux gerçures et aux crevasses, l'idéal est de contenir des actifs cicatrisants ou anti-inflammatoires – panthénol, allantoin, gel d'aloë vera – dans la formule. Impératif, pour éviter la formation de taches, une crème avec un filtre solaire aux beaux

jours, ou l'ajout, dès que l'on reste un moment dehors (même en balade), d'un produit solaire. **Les bons réflexes ?** Avoir une crème toujours à portée de main : dans le sac, sur le bureau, le bord de l'évier, la table de nuit... Le jour, optez pour des textures légères, qui sont plus pratiques à appliquer minutieusement sur une peau propre, du poignet jusqu'aux cuticules et aux envies, ces petites peaux qui entourent les ongles et peuvent être douloureuses. En revanche, la nuit est plus adaptée pour un soin riche, réparateur, avec du beurre de karité, de l'huile de coco ou de l'aloë vera, surtout en plein hiver quand la peau craquelle facilement. « En n'oubliant pas les bienfaits du massage quand on applique son soin, car il relance la microcirculation et la bonne oxygénation des cellules », conclut Emmanuelle Lemery.

Médecine esthétique les bons gestes pour aller plus loin

Sur les mains, particulièrement exposées au soleil, le vieillissement est surtout visible après 55 ans, mais les premiers signes de l'âge apparaissent dès 30 ans. « Avec le temps, la graisse sous-cutanée des mains fond. La peau s'affine et se flétrit. Les espaces interosseux du dos de la main se creusent. Et l'exposition solaire induit l'apparition de taches », décrit le D^r Maryse Mateo Delamarre.

Elles se dessèchent et se rident : les skinboosters

Dès les premiers signes de vieillissement et de déshydratation, quand la peau commence à marquer, on peut débuter par des injections de skinboosters à base d'acide hyaluronique très fluide (Volite d'Allergan ou Skinboosters de Galderma), ou par une mésothérapie (de mini et multiples injections d'une solution à base d'acide hyaluronique libre, de vitamines et d'oligoéléments). Le dos de la main est ainsi regalbé, la qualité de peau, retrouvée. Dans le cas des skinboosters, une séance tous les 6 mois est préconisée (400 € pour les deux mains), il faut compter trois séances espacées de 2 à 3 semaines pour la mésothérapie, puis une séance d'entretien tous les 6 mois (150 € la séance).

Elles se creusent : l'acide hyaluronique volumateur

A partir de 50-55 ans, si les espaces interosseux se creusent et les veines deviennent visibles, on peut « restituer le volume avec un acide hyaluronique à plus forte densité, injecté à la canule par deux points d'insertion, précise le D^r Mateo Delamarre, de type Volift Medium ou Juvéderm 4 ». La séance coûte de 500 à 600 € et le résultat dure environ 1 an.

Des taches apparaissent : le laser

C'est souvent sur les mains que les taches dues à l'exposition solaire se montrent en premier. Lorsqu'il n'y en a que quelques-unes, éparées, le dermatologue les traite avec de l'azote liquide (comme pour les verrues), le médecin esthétique avec un peeling à l'acide trichloroacétique (TCA). Pour une constellation de taches, les dermatologues et médecins esthétiques utilisent la lumière pulsée ou le laser, chacun ayant ses préférences. La première permet de traiter une zone plus large, le second est plus ciblé et moins invasif. Une ou deux séances (150 €) suffisent. Evidemment, tous ces traitements s'effectuent sur une peau non hâlée, plutôt en hiver, et nécessitent qu'on préserve ses mains du soleil pendant 2 mois en les protégeant avec un SPF 50. ►



Beauté



Zoom sur les nouv
Les réparatrices



1. **ANTI-AGRESSIONS** Son extrait de chêne anti-âge est associé à du beurre de karité et à des dérivés de cire dans une composition vite absorbée, sans silicones ni huiles minérales. *Baume Réparateur Mains, La Chénaie, 10 € les 50 ml.*
2. **NATURELLE** Certifiée bio et vegan, elle allie un extrait de chardon hydratant à de la rhodiola rose russe raffermissante et cicatrisante. *Crème Nourrissante et Réparatrice Naturelle pour les Mains, Natura Siberica and Alladale, 6,50 € les 75 ml.*
3. **FILMOGÈNE** Enrichie en glycérine et en panthénol, cette crème « effet pansement » protège, comble les gerçures, assouplit et nourrit tout en pénétrant rapidement. *Cica-Mains, Crème Mains Réparatrice Intense, Mixa, 3,35 € les 50 ml.*



4. **EXTRÊME** Pour les mains très abîmées et les professions exposées, ce gel complet associe acide hyaluronique et huile de macadamia, fortement hydratants, à un complexe cicatrisant. *Gel Réparateur Apaisant Soin TR+, Vita Citral, 9 € les 100 ml.*
5. **PROTECTEUR** Rares sont les soins filmogènes bio, donc sans silicones ou sans huiles minérales. Celui-ci se masse pour créer un film invisible et non collant. *Soin SOS Baume Mains, Lavera, 4,99 € les 50 ml.*
6. **GOURMANDE** Une sucrerie ultra-protectrice grâce aux vertus nourrissantes et réparatrices de ses deux ingrédients phares, la glycérine et le beurre de karité. *Ultra Doux, Mains Crème Protectrice, Sève d'Erable & Huile de Ricin, Garnier, 2,95 € les 75 ml.*

Frauke Fischer-Ikeda/Blaublut-edition.com

elles crèmes

Les parfumées



- 7. AROMATIQUE** Du beurre de karité, des extraits de noix de coco et un parfum enveloppant. *Crème Mains Sensuelle Noix de Coco, Yves Rocher, 2,95 € les 30 ml.*
- 8. MÉDITERRANÉENNE** Sans paraben, silicones ni huiles minérales, cette crème fondante est enrichie en huile d'olive vierge de Crète, nourrissante et antioxydante. *Crème Mains Fleur d'Olivier, Korres, 9,90 € les 75 ml.*
- 9. EXOTIQUE** Une formule à la fois nourrissante, adoucissante et réparatrice (beurres de karité et cupuaçu, aloé vera, huiles de coco et de jojoba, cire d'abeille) au parfum de tiaré. *Crème Mains Moana, Baija, 6,90 € les 30 ml.*
- 10. FLEURIE** Un peu de silicone pour l'effet barrière et un cocktail de plantes dont une eau de rose qui donne son parfum à ce soin onctueux. *Crème Mains et Ongles, Darphin, 17 € les 75 ml.*

Les anti-âge



- 11. LISSANTE** Glycérine, vitamine E et protéines de soja pour redensifier et protéger de l'hyperpigmentation dans un soin soyeux. *Crème Mains Anti-Age Anti-Taches, Dr Pierre Ricaud, 17 € les 75 ml.*
- 12. ERGONOMIQUE** Une combinaison de coenzyme Q10 antioxydant et de filtres UV pour réduire l'apparition des rides et prévenir les taches pigmentaires. *Crème Mains Anti-Age Q10, Nivea, 3,20 € les 75 ml.*
- 13. PRATIQUE** Dans son flacon pompe, une formule bio raffermissante et enveloppante avec beurre, huiles et extraits végétaux. *Crème pour les Mains Régénérante, Dr. Hauschka, 25,60 € les 50 ml.*
- 14. CHIC** Dans un galet immaculé, une formule à la cire de rose de mai grasse qui protège, l'iris pâle pour la blancheur, enrichie en glycérine, en acide hyaluronique et en beurre de karité. *La Crème Main, Chanel, 49 € les 50 ml.*

Par Sophie Goldfarb. Natures mortes Claire Bourreau.