

Les types de peaux

- Nous avons l'habitude de penser qu'il y a trois types de peau, normale, sèche ou grasse. Les types "peau d'adolescent, mature ou sensible" viennent s'ajouter occasionnellement à cette classification. A l'exception de la peau adolescente soumise à l'activité hormonale (et souvent à une mauvaise alimentation) qui généralement se stabilise après la puberté, nous avons tendance à nous classer dans l'une ou l'autre de ces catégories.
- Mais la réalité en est autrement car les caractéristiques de la peau changent avec les émotions, l'alimentation, l'état de santé, le climat, etc. On peut donc en hiver avoir une peau sèche, qui demande à être hydratée et assouplie davantage et, au printemps, retrouver une peau normale, qui a besoin de soins plus légers.
- En vacances, un excès d'exposition au soleil ou à la mer justifie des soins plus intensifs encore. Il faut savoir "écouter sa peau".
- Une peau en bonne santé paraît ferme, douce, souple, fine et sans irritation. A la différence, une peau qui manque d'éclat, sujette aux irruptions ou prématurément ridée ne fait que refléter des signes d'un déséquilibre dû souvent à une mauvaise hygiène de vie. Le stress, les expositions excessives au soleil, la pollution, les mauvaises habitudes alimentaires contribuent toutes au déclin de la santé de la peau.
- Mais plus que cela, c'est sans doute aux produits de soins corporels inadaptés et fabriqués à partir d'ingrédients issus de l'industrie pétrochimique que l'on doit, sans le savoir, les dégradations les plus rapides de l'état de notre peau.
- A ceux qui ont des peaux grasses ou acnéiques, il faut surtout éviter l'emploi de savons et de lotions bactéricides à base d'alcool ou de détergents trop agressifs qui ne font qu'augmenter l'activité des glandes sébacées.
- A ceux qui ont une peau déshydratée caractérisé par la peau qui tiraille; éviter le café, l'alcool, le tabac et le stress. Les éléments desséchant sont l'eau du robinet car elle contient du chlore et du calcaire, le soleil, le vent, la pollution et les cosmétiques avec alcool. Favoriser une crème riche en huile et vitamines, un nettoyant sans rinçage comme le lait démaquillant Lou-Ange et boire beaucoup d'eau.
- Les adolescents, d'ailleurs, sont souvent désespérés par les produits de soins pour leur peau, même ceux recommandés par les dermatologues ! Après une apparente amélioration au début, ces produits finissent souvent par créer d'autres problèmes : peau décolorée et décapée et en plus les boutons reviennent ! Ils essaient alors un autre produit bactéricide, dermatologique, souvent encore plus agressif que le dernier. Mieux vaut choisir plutôt un nettoyant riche en extrait de plantes avec des huiles essentielles. Il est un très bon bactéricide naturel qui, de plus, détient le pouvoir d'aider à rééquilibrer l'activité des glandes sébacées et d'assainir la peau.
- Quel que soit le type de peau, des soins quotidiens efficaces et simples permettent de maintenir et même d'améliorer son état. La peau vise alors à se débarrasser des cellules mortes et à stimuler l'épiderme afin d'encourager le renouvellement cellulaire et la circulation du sang. La peau doit être nourrie, hydratée et protégée en profondeur.