

# 5 CONSEILS POUR PROTÉGER SA PEAU LORSQU'IL FAIT FROID.

📅 15 Janvier 2020 👤 Chantal 💬 0 Commentaire

RECHERCHER UN ARTICLE :



Lorsque les températures chutent, la peau du visage très exposée demande qu'on lui porte un peu plus d'attention. Voici quelques conseils pour la garder en bonne santé tout l'hiver :

## 1) Je soigne ma peau au quotidien :



En hiver, il est important de préserver le film hydrolipidique de votre peau car avec le froid l'épiderme produit moins de sébum.

Le matin, optez pour une eau micellaire pour éliminer les impuretés accumulées pendant la nuit puis appliquez un soin de jour adapté à votre peau.

Le soir, pour dissoudre le maquillage, utilisez un démaquillant doux ou une eau florale. Ensuite, nettoyez votre visage avec une huile ou un lait pour ne pas l'agresser. Vous pouvez ensuite vaporiser une eau florale qui favorisera l'action de votre crème de nuit régénérante et plus ou moins nourrissante selon les besoins de votre peau pour maintenir une bonne hydratation.

## 2) J'hydrate et je nourris ma peau :



En hiver, les écarts de température et l'air plus sec déshydratent la peau qui moins bien oxygénée ternit. C'est donc le moment d'appliquer des soins plus riches en oubliant les préjugés. En effet, les peaux mixtes et grasses ne doivent pas se cantonner aux textures gels ! Au contraire, une crème »doudoune « riche en céramides et acides gras essentiels constitue une barrière efficace contre les agressions extérieures. C'est aussi le moment, pour parfaire sa routine, d'appliquer un sérum avant la crème pour une hydratation efficace tout au long de la journée.

## 3) Je prends soin de ma peau de l'intérieur :



Il est recommandé de boire beaucoup car l'eau reste indispensable en saison froide. Votre épiderme vous remerciera de lui apporter via votre assiette des antioxydants tels qu'agrumes, brocolis, céleri, carottes, épinards, graines de lin, poisson gras, huiles... Pour stimuler la production naturelle du collagène et apporter du zinc et de la vitamine C, pensez oméga 3 ou sélénium.

#### 4) Je n'oublie pas de gommer ma peau :



Les gommages de la peau sont indispensables pour stimuler le renouvellement cellulaire de la peau. Une exfoliation par semaine suffit. Ensuite, appliquez un **masque** apaisant et nourrissant.

#### 5) Je privilégie sur les bons actifs :



Privilégiez les formules riches en **acide hyaluronique** pour une bonne hydratation. Mais aussi les vitamines C et E, les antioxydants ou encore la niacinamide (vitamine B3) qui apaise et renforce la synthèse des lipides. Le beurre de **karité**, la glycérine et les eaux thermales sont également recommandés pendant la saison hivernale. Les peaux sensibles préféreront se protéger avec des soins à la texture épaisse.

## Un soin bio hydratant régénérant 2 en 1 :

### Crème de nuit et masque !



Quel que soit votre type de peau, elle a besoin d'être bien protégée et bien hydratée pour vous permettre d'avoir un teint éclatant. Les cosmétiques bio GUERANDE propose en plus de la crème visage hydratante, un soin spécifique à appliquer soit en couche fine comme crème de nuit pour ressourcer votre peau soit en couche épaisse comme masque hydratant.

Ce soin bio hydratant 2 en 1 au parfum floral frais et très agréable. Utilisé en soin de nuit, sa texture onctueuse affine le grain de la peau qu'elle laisse souple et douce. Mais il peut, également, s'utiliser comme un masque, en couche épaisse 1 ou 2 soirs par semaine et sans rinçage : au bout d'une dizaine de minutes d'application, on retire simplement l'excédent ! La nuit étant le moment le plus propice au renouvellement cellulaire, ce masque bio GUERANDE hydrate et favorise cette régénération de la peau.

Ce masque à la fois crème et masque hydratant de nuit est un soin idéal pour se réveiller avec un visage détendu et reposé. Voilà le meilleur moyen de se faire une beauté en dormant !



Ce soin cosmos-organique GUERANDE, HYDRA nuit renferme de la glycérine pour ses agents hydratants et adoucissants et des actifs issus des marais :

- Les eaux mères qui grâce à leur double action, rééquilibrent la balance minérale de l'épiderme par simple osmose et favorisent l'assimilation des actifs cosmétiques.
- La macro-algue Enteromorpha riche en antioxydants naturels et fructo-oligosaccharides. Son extrait permet de réguler l'hydratation et la densité cutanée.
- La salicorne verte, riche en acides aminés, la magnésium et zinc, est un actif qui permet de favoriser le maintien d'une bonne hydratation, la souplesse et l'élasticité de la peau.

**Les cosmétiques GUERANDE :**

**une belle histoire !**



Une belle rencontre entre des femmes et d'hommes, conscients des richesses naturelles présentes dans les Marais salants de la Presqu'île Guérandaise, qui œuvrent aujourd'hui au sein d'une filière complète, dédiée à ces ressources exceptionnelles pour vous proposer des cosmétiques bio de qualité. En savoir plus sur :

[www.guerande-cosmetics.com](http://www.guerande-cosmetics.com)