

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 65

Artikel: Des mains douces en toutes circonstances
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831013>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Shell114

Des mains douces en toutes circonstances

Avec les morsures du froid, notamment, elles ont tendance à devenir toutes rêches. C'est à la fois désagréable et pas très esthétique. Les conseils d'un spécialiste.

Il les griffe dans ses serres aguisées, les écorchant pour les faire ressembler à une terre aride et craquelée. Le froid semble trouver un malin plaisir à malmener nos mains. Mais ce n'est de loin pas la seule cause de leur dessèchement... Le soleil, leur lavage trop fréquent, l'utilisation des sèche-mains automatiques ou encore le contact avec des produits d'entretien sont autant de facteurs aggravants.

Dès lors, comment les garder douces en toutes saisons et en toutes circonstances? Mettre des gants, évidemment. Que ce soit pour sortir quand il fait froid ou pour faire certaines tâches ménagères. «En hiver, il faut aussi éviter de se nettoyer trop souvent les mains, car cela enlève la couche de lipides qui se trouve sur la peau et qui représente une barrière anti-froid, explique Sébastien Mosset, pharmacien lausannois. Il convient, en outre, de bannir l'eau trop froide lors des lavages, parce que cela diminue la circulation sanguine.» Et, naturellement, de bien les sécher.

Une crème protectrice

Après quoi on peut appliquer une crème pour les mains. Laquelle choisir? «Cela va dépendre du milieu dans lequel on évolue, répond le pharmacien. Les pommades très grasses, avec beaucoup de paraffine, peuvent offrir une couche de protection intéressante face au froid quand on est beaucoup à l'extérieur. En revanche, ce n'est pas très pratique si l'on se

trouve au bureau ou à la maison. Les personnes ayant des allergies doivent également prendre garde à ce qu'il n'y ait pas de parabène dans leur composition. Le mieux est d'aller dans une officine et d'expliquer ce dont on a besoin: une crème grasse ou absorbante? Réparatrice ou protectrice?»

Une fois sa crème choisie, il ne reste plus qu'à l'appliquer quand la peau devient sèche. «Il est inutile d'en mettre chaque heure ni

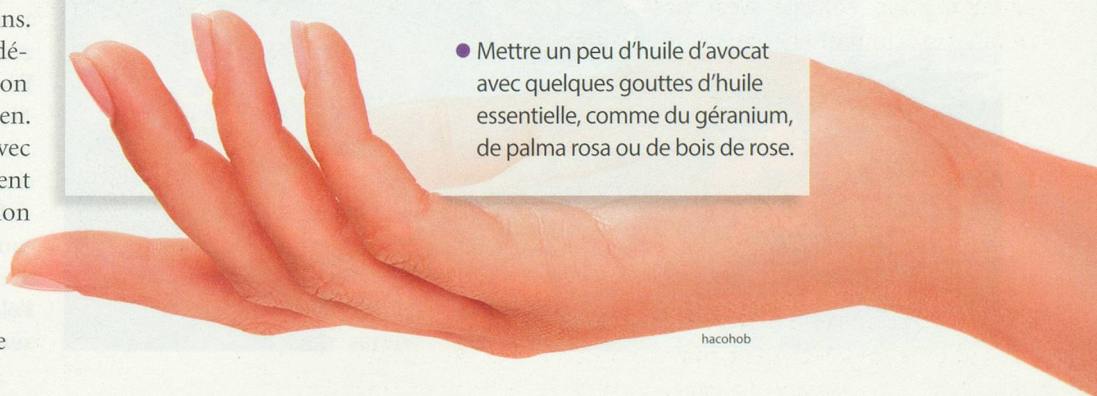
en trop grande quantité, car la peau ne parvient alors plus à absorber les lipides, poursuit Sébastien Mosset. Pour les personnes qui ne doivent pas constamment se laver les mains dans le cadre de leurs activités, deux à trois fois par jour suffit. Et de préférence une fois avant d'aller se coucher, ce qui aide l'épiderme à se régénérer durant la nuit.» Un coup de main bienvenu!

Frédéric Rein

Quelques recettes de grand-mère

Si la facilité nous mène à acheter des crèmes prêtes à l'emploi, on peut aussi les créer soi-même. Voici quelques recettes de grand-mère que l'on peut appliquer sur les mains durant quelques minutes, avant de les rincer à l'eau tiède...

- Mélanger une cuillère à café de miel avec une autre d'huile d'olive et deux gouttes d'huile essentielle de lavande.
- Faire un gommage au marc de café, puis masser ses mains avec quelques gouttes d'huile de ricin mélangées avec un peu de jus de citron.
- Prendre une cuillère à soupe de fromage blanc, une de farine et une cuillère à café de jus de citron et mélanger le tout.
- Verser un filet d'huile d'olive sur une cuillère à soupe de bicarbonate de sodium.
- Mettre un peu d'huile d'avocat avec quelques gouttes d'huile essentielle, comme du géranium, de palma rosa ou de bois de rose.



hacohob