

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 80

**Artikel:** Les six règles d'or pour les peaux sensibles  
**Autor:** Ulmann, Sylvie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830621>

### **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:** 15.03.2025

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

# Les six règles d'or pour les peaux sensibles

En rougissant ou en tirillant, la peau nous donne des signes d'alerte. Elle nous invite à prendre le temps de nous en occuper en lui apportant des soins adaptés.

« **A** peau sensible, cœur sensible », aime à dire Françoise Waeber, esthéticienne diplômée qui s'intéresse à ce type d'épiderme depuis plus de 25 ans. Il est vrai que ce qui se passe dans notre corps se voit généralement à l'extérieur. La ménopause aggrave souvent les problèmes des peaux sensibles : la sécheresse cutanée augmente, les tissus se régénèrent moins bien et moins vite. Programme apaisant en six points.

**1 MISEZ SUR LA DOUCEUR** *Vade retro* gommages à gros grains et produits décapants, surtout ceux contenant de l'alcool ou du rétinol, deux substances qui ont tendance à dessécher l'épiderme. Mais ne zappez pas l'étape démaquillage, à réaliser dans l'idéal avec un lait ou tout autre produit adapté, et non à l'eau du robinet. Si la médecine esthétique vous tente, privilégiez les soins légers, « évitez tout ce qui paraît magique, notamment les lasers », recommande le Dr Marco Cerrano, médecin esthétique à Laclinic.

**2 FAITES LE POINT** Sur l'état de votre peau avec un spécialiste. Qui aura un regard objectif sur votre épiderme, vous permettra de choisir les bons soins pour la protéger, la nourrir et l'hydrater. Pour les autres besoins, genre anti-âge, misez sur les compléments alimentaires.

**3 HYDRATEZ BIEN VOTRE PEAU** Avec une crème, bien sûr, mais aussi, comme le rappelle le médecin, « en buvant suffisamment ».

**4 SIMPLIFIEZ LE MESSAGE** Pour s'apaiser, vos cellules se doivent de recevoir le même traitement, le



plus régulièrement possible. Utilisez les mêmes soins, et à bon escient : une crème pour le visage ne s'étale ni sur les mollets ni sur le contour des yeux. Une crème de nuit s'applique avant d'aller au lit, de façon que votre peau profite du pic d'activité cellulaire qui a lieu pendant votre sommeil.

**5 PRÉSERVEZ** Votre barrière cutanée des agressions. Mettez-la à l'abri des UV, son pire ennemi, en lui

offrant soin de jour ou maquillage avec une protection ad hoc.

**6 FAITES PSCHITT!** Une brumisation d'eau thermale vous apporte des minéraux aux vertus apaisantes. Le bon geste : « Laissez agir une dizaine de secondes et séchez en tamponnant doucement », recommande Marie-Pierre Beranger, docteur en pharmacie et conseillère pour La Roche-Posay. SYLVIE ULMANN

## LES BONS PRODUITS

Un spray à garder dans son sac : il hydrate la peau, la protège des UV et fixe le maquillage en un seul geste. Hydrabio Eau de soin SPF30, de Bioderma. 17 fr. 50

Un soin spécial peaux ultrasensibles, irritées ou stressées, qui l'apaise pendant la nuit, lorsque l'activité cellulaire est à son maximum : Toleriane Ultra Nuit, de La Roche-Posay. 25 fr. 50

Un écran minéral spécialement formulé pour les peaux sensibles : Soins solaires fluides minéraux visage SPF 30 et 50, de Clinique. 30 fr.

Une gamme ciblée antirougeurs : Roséliane, de Uriage. Dès 20 fr.

