

DIFFÉRENCE ENTRE PEAU SÈCHES ET PEAUX DESYDRATÉES

Pas facile de distinguer une peau sèche d'une peau déshydratée... Et lorsqu'on se trompe de diagnostic, l'inconfort persiste. Nos conseils, pour répondre à deux besoins bien différents.

Lorsque la peau tiraille, on pense illico avoir la peau sèche. Pourtant : il s'agit souvent d'un manque d'hydratation de l'épiderme. Alors, avant d'opter pour des crèmes ultra nourrissantes (si vous n'avez pas vraiment la peau sèche, elles n'apporteront pas de réconfort à votre visage) apprenez à différencier une peau sèche d'une peau déshydratée.

Une peau déshydratée, ça veut dire quoi ?

Une peau déshydratée signifie tout simplement qu'elle est en manque d'eau. Un problème ponctuel, qui peut toucher tous les types de peaux quelle que soit leur nature (grasses, sèches ou mixtes). Ainsi, vous pouvez avoir la peau sèche et déshydratée, sensible et déshydratée ou même grasse et déshydratée...

- **Les symptômes d'une peau déshydratée** : des tiraillements ponctuels, des picotements et un manque de souplesse. Mais aucune sécheresse ou desquamation visibles. Il s'agit plutôt d'une sensation d'inconfort. Des ridules de déshydratation peuvent aussi apparaître aux coins des yeux, même avant 30 ans. En règle générale, c'est en hiver que la peau a tendance à se déshydrater, ce qui est dû aux conditions climatiques et aux agressions liées à la saison : vent sec, froid, pollution, chauffage...

- **La solution pour traiter une peau déshydratée** : une crème de jour à base riche en agents dérivés d'eau, où le dosage en eau est supérieur au dosage en lipides. Elle va permettre à la peau de maintenir une bonne dose d'hydratation quotidienne et de faire face aux agressions extérieures (froid, pollution, UV) qui endommagent la fonction barrière de l'épiderme au fil des jours. En cas de peau grasse, vous pouvez utiliser un sérum hydratant pour booster l'hydratation du visage avant l'application de votre crème anti-imperfections.

Alors... une peau sèche, ça veut dire quoi ?

Contrairement à une peau déshydratée, qui devient telle quelle à un moment donné, la peau sèche est une nature de peau à part entière, à l'image d'une peau grasse ou mixte. On ne peut donc pas changer ses caractéristiques. En revanche, on doit lui procurer des soins adaptés pour l'entretenir et booster son éclat. Sachez qu'une peau sèche ne manque pas d'eau mais de lipides car le film protecteur (le film hydrolipidique) ne parvient plus à produire assez de sébum pour maintenir sa fonction barrière. Résultat, face aux agressions extérieures, la peau du visage s'assèche à vitesse grand V.

- **Les symptômes d'une peau sèche** : des tiraillements en continu et une peau rêche au toucher. On parle aussi de l'effet "peau de croco" : des sécheresses visibles (peau qui pèle, desquamations...) et un visage plus enclin au vieillissement cutané.

- **La solution pour traiter une peau sèche** : une crème à base de lipides (c'est-à-dire nourrissante) contenant du beurre de karité ou des huiles, par exemple. Grâce à une texture plus riche, votre peau sera au fil des jours rééquilibrée, c'est-à-dire apte à produire ses propres lipides. Passé 45 ans, on peut aussi miser sur une huile visage.

Mémo beauté : ce qui est valable pour le visage l'est aussi pour le corps. Lorsque la peau tiraille sous les vêtements on hydrate, lorsqu'elle devient rêche ou pèle, on nourrit.