

FAITES LA PEAU À

L'ÉTÉ !



Comme ce n'est pas qu'une histoire de bonne femme, le Dr Dilshad Paurobally de la Fortis Clinique Darné vous explique les bons gestes à avoir pour protéger votre peau.



On évoque souvent la sensibilité de la peau féminine. Qu'en est-il des hommes ?

Même si elle est différente de celle des femmes, la peau de l'homme est sensible à sa manière. Le rasage régulier en raison d'une forte pilosité fait que la peau de son visage est sensible et réactive. Utiliser baume après rasage pour peau sensible, privilégier un rasoir électrique et appliquer une crème apaisante sont recommandés.

L'été est donc tout aussi rude pour la peau masculine ?

En raison d'une transpiration plus abondante liée à la testostérone, l'homme peut souffrir de mycoses cutanées. Un bon anti-transpirant et du talc sur les zones à risques (plis de l'aîne, aisselles, etc.) sont conseillés.

Quid de l'acné ? Que faire pour soulager sa peau ?

Effectivement, l'acné, la couperose (rougeurs au visage liées à une prolifération de vaisseaux sanguins au niveau de la peau) et la rosacée sont plus fréquentes en été. Pour contrer cela, on utilise une crème solaire matifiante et on privilégie des endroits aérés et

à l'ombre. L'utilisation d'un savon doux pour enlever l'excès de sébum et les impuretés et procéder à un gommage deux à trois fois la semaine sont recommandés. Si la personne a déjà une peau acnéique, une crème anti-acné est de rigueur, sachant que le type de traitement dépend de la sévérité de l'atteinte.

Des marques à privilégier ?

Pas de marques mais plutôt des textures adaptées à la peau de chaque personne. L'homme ayant une peau plus épaisse et plus grasse, une galénique légère (lait, gel ou sérum hydratant) est recommandée. Ceux souffrant du 'feu du rasoir' (peau irritée après le rasage), doivent opter pour une bonne mousse à raser ainsi qu'un baume après rasage pour peaux sensibles.

Votre rituel

1. On s'hydrate en buvant de l'eau à gogo.
2. On applique une crème solaire avec un indice de protection de minimum 30.
3. On nettoie sa peau à l'aide d'un savon doux.
4. On utilise un lait hydratant pour contrer le dessèchement de la peau causé par le vent, le soleil et la pollution.
5. On sèche bien entre les plis pour limiter la macération et prévenir les mycoses.



Wellman Face Wash, Rs 635. Wellman Daily Moisturiser, Rs 495. Wellman Under Eye Serum, Rs 675. Pharmacies & grandes surfaces



Avon Sun + Mousse autobronzante Magic Tan, Rs 899. Huile bronzante vaporisateur, Rs 899. Charnel Cosmetics



Nivea Sun Protect & Fresh indice 30, Rs 640. Nivea Sun protect & hydrate indice 30, Rs 530. Grandes surfaces



Philips, 7370, 361, Rs 7 990, (incluant TVA)