



BEAUTÉ corps

6 astuces pour des mains soignées

Une peau qui s'assèche, des ongles un peu plus cassants que d'habitude, des cuticules envahissantes... Pour plus de douceur et de réconfort, on repense sa routine de soins!

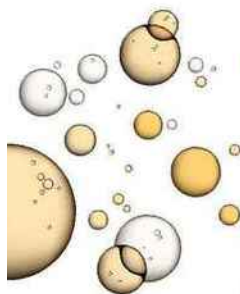
PAULINE CASTELLANI



1 Offrir aux ongles une détox à la japonaise

On adopte ce rituel qui réactive la circulation sanguine, et permet aussi à l'ongle de retrouver sa couleur rosée naturelle. Car à force d'être étouffés sous les couches de vernis, nos ongles sont parfois fragilisés, affinis, desséchés... et ont besoin d'être fortifiés. Vieux de 400 ans, ce soin consiste d'abord à masser l'ongle net et propre avec une pâte à base de vitamine A et de cire d'abeille, afin de bien nourrir la plaque cornée. Dans un second temps, on applique un mélange de minéraux, qu'on lustre au polissoir. Cette « détox »

est facile à reproduire chez soi à l'aide d'une huile végétale ou d'un baume riche et d'un polissoir à trois faces : une pour nettoyer l'ongle, une autre pour le polir et la dernière pour lustrer. À noter : l'effet apparaît aussi brillant que si l'on avait appliqué une base transparente. Une alternative parfaite entre deux poses de laque, notamment pour les accros au vernis permanent, dont le film acrylique déshydrate l'ongle à la longue en l'empêchant de respirer. Avec ce rituel, l'ongle devient plus sain et encore plus résistant.



2 Adopter l'huile de ricin

Petite pause réparatrice de saison pour les ongles. On revitalise la plaque cornée souvent plus sèche et cassante après l'hiver, à l'aide d'huiles végétales riches comme l'argan ou le ricin. Un peu lourde mais ultra-nourrissante, cette dernière reste un incontournable pour réparer les ongles sursollicités, les contours ultrasecs ou les cuticules qui « craquent ». À masser chaque jour généreusement sur l'ongle, en débordant carrément sur les cuticules pour les assouplir en même temps, et afficher un contour lisse et net.

3 Estomper quelques taches

On gomme les taches sombres qui sont apparues après les expositions solaires de l'été dernier. On mise donc sur des formules enrichies en actifs dépigmentants et en acides de fruits exfoliants. Les mélanocytes (cellules productrices de pigments) sont encore au repos et, peu stimulés par les

rayons UV, ces soins vont limiter la synthèse de mélanine et atténuer les taches déjà installées. Une noisette de crème suffit. À réchauffer dans le creux des mains, puis à répartir comme si on enfilait un gant. En insistant bien sur le dessus de la main, là où les taches apparaissent en priorité.



4 Renforcer sa routine d'hydratation

Au début du printemps, une crème fluide ne suffit pas toujours à protéger les mains! La peau a besoin d'un film gras encore plus protecteur. On troque donc cette dernière pour un soin riche, voire un peu épais, à base d'huiles végétales, d'allantoïne ou de glycérine, chargées de compenser la perte en lipides après les frimas de l'hiver. Et pour assouplir davantage la peau, on l'applique à l'aide de mouvements de lissage, d'abord les mains placées dos à dos, puis en étirant la texture vers les poignets et le bout des ongles. Masser la peau permet surtout de la détendre et de la réchauffer, de relancer la circulation sanguine et de faire affluer le sang à la surface de l'épiderme, ce qui favorise aussi la pénétration des actifs. D'autant que pendant tout l'hiver, pour se protéger, l'épiderme a eu tendance à se rétracter et à se « cartonner ». Surtout, on prend l'habitude d'utiliser des pains dermatologiques et des gels lavants surgras, moins décapants que le savon ordinaire, et qui neutralisent les effets desséchants du calcaire.



5

Opter pour des gants repulpants

On mise sur ces masques en forme de gants, pour un soin en profondeur une ou deux fois par semaine. Ils sont imprégnés de sérum à base des mêmes actifs que les crèmes mains mais beaucoup plus concentrés : acide hyaluronique pour repulper, vitamine C pour éclaircir, AHA pour un peeling de surface... Un booster anti-âge à enfiler pendant quinze minutes pour hydrater la peau, lui rendre sa luminosité et lisser toutes les petites imperfections et irrégularités, comme les ridules ou les rougeurs.



6

S'accorder un massage relaxant

« **On retrouve sur les mains, comme sur les pieds, de nombreux points de réflexologie**, indique Geneviève Barraqué, experte en massages et en soins à L'Espace Weleda, à Paris. **Pour un vrai moment de détente, on effectue d'abord plusieurs rotations des poignets dans un sens, puis dans l'autre, avant d'ouvrir et de refermer les mains une dizaine de fois. On frotte ensuite les paumes, et le dos des mains avec des ef-**

fleurages légers. Enfin, on précise le massage en exerçant des pressions du pouce, en mouvements circulaires, d'abord sur toute la largeur de la paume, puis sur chaque doigt et chaque phalange, du pouce vers l'auriculaire. » Une gestuelle idéale pour se détendre et lâcher prise en fin de journée. À faire à sec ou mieux, avec une huile pour faciliter la glisse, mais surtout nourrir l'épiderme et diffuser en prime une odeur bienfaisante.

Des soins pour nos mains

1 FORTIFIANT

Cette huile très dense est recommandée pour fortifier les phanères, assouplir les cuticules et renforcer les ongles.

Huile de ricin, Melvita, 13 € les 50 ml.

2 NOURRISSANT

À base de glycérine, d'huiles végétales et de beurre de karité bio, elle contient surtout un duo d'huiles essentielles d'orange douce et de camomille à l'effet relaxant.

Crème mains nourrissante aromatique, Sanoflore, 9,90 € les 30 ml.

3 ANTIGERÇURES

La texture à effet pansement de ce soin protège la peau du dessèchement, tandis que son duo nourrissant glycérine et panthénol comble les gerçures et diminue les rougeurs.

Cica-Mains Crème mains réparatrice intense, Mixa, 3,35 € les 50 ml.

4 ANTITACHES

Des actifs dépigmentants et de l'acide hyaluronique dans une texture fondante.

Melascree Soins global mains, Ducray, 16 € les 50 ml.

5 SPÉCIAL PEAUX SENSIBLES

Riche en huile d'amande douce, elle apaise les irritations et réduit les sensations de tiraillements des peaux réactives.

Crème Mains confort, Weleda, 7,50 € les 50 ml.

6 CICATRISANT

Une formule ultranourrissante (huile de macadamia, gel d'aloès, allantoiné...) pour éviter aux mains surexposées au froid les gerçures et petites crevasses.

Gel réparateur apaisant Soins TR+, Vita Citral, 9 € les 100 ml.

7 NOURRISSANT

Une paire de gants imprégnés d'aloès vera, d'extraits d'orge bio et d'avocat pour réhydrater en profondeur. Avec aussi une lime et un repousse cuticules.

The Natural Manicure Ritual, Kure Bazaar, 6 € la paire.

8 LUSTRANT

L'outil idéal profilé pour limer, lisser et faire briller avec précision.

Polissoir ergonomique 3 étapes, Sephora, 8,50 €.

