

# Adieu mains sèches!



LOUISE LABRECQUE

**COURRIER**  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Q** Avez-vous une bonne crème à mains à me conseiller? Ma peau est tellement sèche!  
— Carole Potvin

**R** Afin de bien vous répondre, j'ai demandé l'avis du dermatologue Ari Demirjian. Selon lui, il n'y a pas de crème miracle.

Par contre, une crème épaisse sera plus efficace qu'une lotion. « Pour que la peau garde son hydratation, la crème doit être occlusive, c'est-à-dire qu'elle doit agir comme une barrière entre l'air et la peau », dit-il. Ainsi emprisonnée sous la couche de crème, l'eau que contient la peau ne peut s'évaporer. Résultat: la peau ne se dessèche pas et retrouve son hydratation naturelle.

Quelle crème choisir? Toujours selon le dermatologue, la plupart des crèmes conçues pour les mains sont bonnes. Mais, l'ajout de beurre de karité réhydratera davantage la peau. L'aloès aidera également à diminuer l'inflammation et les rougeurs dues au froid. Et la vitamine E? « Son action dans les crèmes est très controversée. Il n'y a pas d'études concluantes qui prouvent qu'elle agit comme un agent hydratant de la peau. »

Néanmoins, inutile de dépenser des fortunes en petits pots, car la meilleure crème pour protéger les mains demeure la vaseline. « Une étude a démontré que l'occlusion créée par la gelée de pétrole emprisonne l'eau et réhydrate la peau, explique le dermatologue.

Pour que l'action de la vaseline soit efficace, on se lave les mains à l'eau froide, pour que la gelée s'étende mieux et que la peau ne transpire pas sous la couche de gelée. Puis, on applique la vaseline sur les mains moites afin d'emprisonner l'eau. Comme cette gelée est quelque peu collante, il conseille de l'appliquer avant de se mettre au lit et de porter des petits gants de coton (vendus en pharmacie).

Au petit matin, vos mains auront retrouvé leur souplesse, c'est promis. Je l'ai testé!

**Q** Je vais en croisière dans les Caraïbes avec mon bébé de 7 mois. On dit qu'il est dangereux de mettre de la crème solaire sur la peau d'un enfant en bas de 2 ans. Est-ce vrai?  
— Julie Dugas

**R** Selon le dermatologue Ari Demirjian, il y a actuellement une discussion dans le milieu médical entourant ce sujet. Certains dermatologues conseillent d'appliquer la crème solaire sur la peau d'un enfant âgé d'au moins 6 mois alors que d'autres suggèrent d'attendre l'âge de 24 mois. Qui croire?

« L'enfant en bas de 2 ans ne court aucun danger. L'important, c'est de choisir une crème qui ne renferme aucun écran chimique. Elle doit contenir seulement un écran solaire physique – oxyde de zinc et/ou du dioxyde de titane, précise-t-il. La plupart des compagnies spécialisées dans les produits solaires en offrent dont Avène et Neutrogena (vendus en pharmacie).

Toutefois, il ne faut pas oublier que la meilleure protection contre les rayons du soleil demeure le vêtement. Aussi, habillez bébé de vêtements légers, qui couvrent ses bras et ses jambes. Le tissu doit être tissé assez serré pour bloquer les rayons. Le chapeau est indispensable en tout temps. Bon voyage!

*Louise Labrecque est styliste-costumière depuis maintenant 20 ans. Envoyez-lui vos questions*

*à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou Louise Labrecque, Mode Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.*