

À CHAQUE PEAU SA CRÈME POUR LES MAINS

De nombreuses marques de cosmétiques proposent des crèmes spéciales mains. Hydratante, nourrissante, réparatrice, antigerçure : laquelle conseiller ? Un petit point pour prendre le coup de main !

Par Carla Masciari

LA CRÈME HYDRATANTE

Cette crème satisfera les mains à « peau normale », risquant de manquer d'hydratation à l'arrivée de l'hiver. Elle convient aussi aux personnes se lavant les mains très fréquemment, notamment le personnel soignant, ou bien devant utiliser une importante quantité de gel hydroalcoolique. Une crème hydratante pour les mains possède des actifs imperméabilisants, protecteurs et hydratants. Nous privilégierons les formules à base de **glycérine**, d'**urée**, ou d'**acide hyaluronique**. Ce dernier permet en effet de capter l'humidité de l'air ambiant et ainsi la restituer à la surface de l'épiderme tout en hydratant le collagène qui repulpe et assouplit la peau.

BON À SAVOIR

Il existe désormais des **sprays lipocalcooliques biphasés**, avec une phase lipidique enrichie en huile de karité et de squalane permettant de restaurer le film hydrolipidique de la peau. Ils la protègent tout en désinfectant les mains.

LA CRÈME NOURRISSANTE

Les mains très sèches souffrent d'un réel inconfort sans pour autant manifester de coupures. La peau tiraille, perd en souplesse et devient rêche. Il est nécessaire d'apporter une formule nourrissante. Ces soins sont souvent dotés de **céramides végétales** qui ont la particularité de réparer la barrière cutanée, de **cire d'abeille**, ou encore de **beurre de karité**. La **cold cream** est une composition de crème à conseiller pour ce type de peau. Elle est préparée à base de cire d'abeille, d'huile d'amande, d'eau de rose ou d'une autre eau florale, de teinture de benjoin, de palmitate de cétyle et de borax.

LA CRÈME RÉPARATRICE ET ISOLANTE

Elle ira comme un gant aux personnes sujettes aux irritations et/ou au dessèchement cutané. Sa composition est essentiellement à base de **zinc**, de **cuivre** et de **panthénol**. Ce type de formule permet d'assainir la peau, de réduire les risques d'infections cutanées tout en garantissant la cicatrisation de la peau. **L'allantoïne**, **l'aloé vera**, et les crèmes à base de **vitamine A** qui possèdent des propriétés cicatrisantes et apaisantes, sont également des actifs à privilégier. Lorsque la peau est réparée, il est conseillé d'effectuer un masque des mains régulièrement. Il existe des masques sous forme de **gants imprégnés** de crème et dotés d'actifs hydratants et protecteurs.



Les crèmes pour les mains sont principalement composées d'eau et de corps gras, ce sont des émulsions. Plus la peau est sèche, plus elle aura besoin d'une crème grasse.

« JE VEUX UNE CRÈME QUI NE COLLE PAS »

C'est une attente très fréquente des patients. Aujourd'hui, la plupart des crèmes pour les mains proposées sur le marché font la promesse d'un fini non collant. Toutefois, plus la crème est nourrissante, plus elle a un potentiel collant. Les crèmes hydratantes ont peu de risque d'être collantes car l'eau est rapidement absorbée par la peau, alors que les crèmes nourrissantes laissent un film lipidique sur la peau.

UNE UTILISATION QUOTIDIENNE

Les crèmes pour les mains sont à utiliser quotidiennement. Leur petit format permet de facilement les glisser dans notre sac. Pour une efficacité notable, il est préférable d'appliquer sa crème pour les mains au minimum deux fois par jour : après sa toilette du matin, et avant de se coucher le soir. Néanmoins, pour une efficacité optimale, l'idéal est d'utiliser la crème après chaque lavage de mains, donc plusieurs fois dans la journée. Il est conseillé de se laver les mains à l'eau tiède plutôt que chaude afin de préserver les peaux sensibles.

LE PANSEMENT LIQUIDE

Grâce au film transparent qu'il forme dès son application, le pansement lipidique protège la crevasse des agressions extérieures et évite ainsi son agrandissement. Appliqué au pinceau, il permet de former une seconde peau de façon ciblée. Les bactéries sont neutralisées et le risque d'infection stoppé.

Il contient des **acides gras essentiels** qui participent à la régénération de la peau. **L'huile de germe de blé et l'huile de ricin** se révèlent très efficaces. L'isopropanol est utilisé comme antiseptique et désinfectant cutané afin de traiter la plaie. ■

MAINS SÈCHES

Mains desséchées, avec de fines stries blanches, des zones rouges, des squames comme si la peau pelait, des épaississements à certains endroits. Tiraillements, picotements.

MAINS ABÎMÉES

Mains en état de déshydratation avancée, très rugueuses, avec des rougeurs. Craquelures, parfois profondes, qui évoluent vers des micro-gerçures superficielles ou des crevasses plus profondes. Inconfort, démangeaisons.

CREVASSE

Fissure cutanée plus ou moins profonde. Lorsqu'elle est provoquée par le froid, on parle de gerçure.

Risque : surinfection à staphylocoque (impétigo). Il est donc important de traiter la crevasse par l'application d'une crème hydratante après une désinfection préalable au savon. Éviter l'utilisation d'antiseptiques locaux ou du savon de Marseille trop agressifs.

Patients à risque : peaux atopiques, personnes âgées, personnes en surpoids, personnes atteintes d'hypothyroïdie, diabétiques, personnes en état de dénutrition.

POURQUOI LE FROID AGRESSE-T-IL NOTRE PEAU ?

Afin de limiter les déperditions de chaleur pour maintenir la température corporelle à 37°C, les vaisseaux sanguins de la peau diminuent de diamètre face au froid. Cette réaction de lutte contre le froid a des conséquences sur l'état de notre peau : les cellules cutanées se déshydratent car la production de sébum diminue, les enzymes dégradent moins bien les cellules épidermiques mortes...

Résultat : peau fragilisée, sensibilisée, perte d'élasticité, crevasses, engelures.