



Dove[®]



Les bons gestes d'hydratation

L'hydratation de la peau :
qu'en est-il des habitudes
des femmes en 2007 ?

Des gestes d'hydratation irréguliers et souvent insuffisants

Voici ce que révèle l'enquête consommatrices
« Étude sur l'usage des produits hydratants - Mars 2007 »
menée sur 1 003 femmes en France.

L'hydratation du corps et du visage fait désormais partie des gestes du quotidien des femmes. Néanmoins, une enquête récente¹ montre qu'il demeure encore bien des idées reçues et que les habitudes des Françaises en matière d'hydratation restent insuffisantes et trop irrégulières pour assurer la préservation d'une belle peau.

L'hydratation est perçue comme un réflexe de beauté pour 69 % des femmes qui associent l'hydratation à un geste de beauté et de plaisir, et 84 % reconnaissent hydrater leur corps juste pour avoir une belle peau. Or, si la notion de plaisir a toute sa place, il est également important de se rappeler que **l'hydratation correspond avant tout à une réponse à un besoin spécifique de notre peau pour la garder en bonne santé et par conséquent conserver toute sa beauté.**

Les femmes ont tendance à s'hydrater essentiellement en hiver et en été. Ainsi, selon la même enquête, seulement 38 % des femmes hydratent leur corps tout au long de l'année. Il est vrai que pendant l'hiver et l'été, la peau est confrontée à des agressions climatiques plus intenses qu'au cours des saisons intermédiaires, et présente donc un besoin tout particulier d'être hydratée et protégée. Néanmoins, on oublie souvent que le **besoin d'hydratation demeure présent tout au long de l'année.**

Concernant les différents types de peau et l'hydratation, deux idées reçues persistent encore de nos jours : les peaux grasses de même que les peaux jeunes auraient moins besoin d'être hydratées. Mais la réalité indique au contraire que tous les types de peau risquent de se déshydrater et qu'il est nécessaire d'y remédier, en choisissant des produits adaptés.

Les femmes hydratent davantage et plus régulièrement leur visage que leur corps. En effet, alors que 54 % des femmes hydratent leur visage deux fois par jour, seulement 15 % en font de même pour leur corps, qui est pourtant exposé lui aussi à des agressions et nécessite des soins réguliers d'hydratation.

¹ Enquête sur l'usage des produits hydratants réalisée par BVA - Strategy One sur un échantillon de 1 003 femmes représentatif de la population féminine française pour Dove en mars 2007.

L'hydratation* de la peau

La peau et sa fonction barrière

La peau est un organe très étendu (près de 2 m²), qui enveloppe l'ensemble du corps. En perpétuel renouvellement, elle constitue l'interface avec le milieu extérieur.

Sa fonction principale est de constituer une véritable barrière :

- Vis-à-vis de l'extérieur, en nous protégeant des rayons ultraviolets, de la pénétration de microorganismes, de polluants ou encore d'agents toxiques mais aussi des chocs.
- Vis-à-vis du milieu intérieur, en limitant la perte en eau grâce à ses propriétés imperméables.

La peau a ainsi un rôle fondamental, indispensable à la vie. C'est pourquoi il nous faut veiller à bien la préserver.

Qu'est-ce qu'une peau idéale ?

La peau idéale est une belle peau, souple et lisse, présentant un grain fin et un aspect velouté et translucide, sans zone brillante ni grasse.

En fait, une peau normale est une peau idéale en équilibre instable en permanence. En effet, soumise à des agressions extérieures, elle est de moins en moins protégée par son système naturel de défense. Elle tend alors à se déshydrater à chaque nouvelle agression notamment en cas d'utilisation régulière de produits de toilette inadaptés (savons ordinaires au pH basique, gommages et peelings trop fréquents) et en l'absence de soins hydratants quotidiens.

Les facteurs de déshydratation les plus courants

Quand la peau est déshydratée, elle devient inconfortable, sèche, sensible et terne et perd sa douceur et sa souplesse. La teneur en eau de notre peau est affectée par de nombreux facteurs de notre environnement quotidien : air trop sec ou conditionné, chauffage central, soleil, vent, eau calcaire, bains prolongés, pollution, tabac... Elle varie également avec l'âge : en effet, le système naturel cutané de réponse aux agressions est d'une part insuffisant au plus jeune âge, et devient d'autre part de moins en moins performant au fil des années.

* Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.





Conseils pratiques pour une hydratation réussie

Une belle peau est une peau bien hydratée tous les jours.

Dans l'absolu, une peau vivant dans des conditions idéales n'aurait pas besoin d'être hydratée. Mais la réalité impose :

Des réflexes

Se protéger au mieux des multiples agressions du quotidien telles que le soleil, le tabac, le vent, ou encore le stress, qui sont autant de facteurs susceptibles de provoquer une déshydratation de votre peau.

S'hydrater quotidiennement, besoin permanent qui concerne tous les âges (du nouveau né à l'adulte ou à la personne âgée) et tous types de peau, et qui s'impose en toutes saisons.

Des soins quotidiens

Une bonne hydratation passe par un certain nombre de bons gestes et par l'utilisation de produits adaptés :

Au cours de la toilette :

- **Évitez certains produits** comme les savons ordinaires au pH basique et privilégiez ceux qui sont neutres pour la peau et qui contiennent en plus des principes actifs hydratants comme les pains de toilette Dove enrichis d'un 1/4 de crème hydratante ou les crèmes douche Dove qui offrent une hydratation intense ;
- **Évitez le contact prolongé avec l'eau douce**, privilégiez plutôt la douche que le bain ;
- **Évitez l'eau trop chaude ou trop froide ;**
- **Séchez votre peau sans la frotter** et en la tamponnant.



Après la toilette, **hydratez toutes les zones cutanées (visage, corps, mains, pieds) :**

- **Hydratez votre corps** au moins une fois par jour, de préférence juste après la toilette avec un produit adapté tels les laits nutritifs et hydratants de la gamme Dove qui améliorent l'élasticité de la peau et la rendent douce ;
- Appliquez la crème protectrice jour pour les mains de Dove **plusieurs fois par jour** pour que vos mains soient souples et belles ;
- **Hydratez bien votre visage matin et soir.**

De manière générale, privilégiez des produits qui conviennent à votre type de peau ou encore des produits qui correspondent à tous types de peaux.

Adopter ces gestes simples et efficaces vous permettra de conserver la santé et la beauté de votre peau.

HYDRA-tation, source de vie

Depuis la nuit des temps, l'hydratation a été et demeure un acte aussi essentiel pour les femmes et les hommes que le fait de respirer, s'alimenter, se vêtir, se parler. L'eau est à l'origine de toute vie.

Médicalement, l'hydratation de la peau fait partie intégrante de l'hydratation générale du corps qui est composé à 70 % d'eau. Le corps et la peau ont constamment besoin d'eau, et ils en perdent tout aussi naturellement. Hydra, déesse protectrice des sources, veillait à sa conservation. Les rites d'aspersion, les ablutions, les immersions et les bains répondaient à ce besoin d'eau régénératrice du corps humain et en particulier de la peau. Préservée désormais grâce aux substances crémeuses et onctueuses que la cosmétologie moderne nous met à disposition, l'hydratation de la peau est à la base de la partie visible de notre corps.

Sans elle, la perte d'eau révèle prématurément les rides, assèche l'expression corporelle et flétrit le visage, siège du sourire et du mécontentement. Bien hydratée, la peau nourrit l'estime de soi et retrouve les élans les plus précieux des échanges humains fondamentaux, de l'amour à la sympathie, et de l'attirance au mouvement.

AAG-CONSULTANCE, PARIS

aag.consultance@orange.fr



Contact

Uneler France

92842 Reuil-Malmaison

**Notre service consommateur à votre écoute
0811 900 320**