

LE MAGAZINE QUI CÉLÈBRE LES FEMMES DE 40 ANS ET PLUS!

Vita

FÉVRIER-MARS 2011

belle
LIBRE
rebelle

LE STRESS
UN ALLIÉ
INESPÉRÉ!

VOX POP
ON AIME
COMMENT
APRÈS
40 ANS?

BOULOT
RESTER ZEN
MALGRÉ LES
CASSE-PIEDS



**DENISE
BOMBARDIER,
SON AMOUREUX,
LA POLYNÉSIE...**

RÊVONS!

**CÉLINE
BONNIER** / *45 ans*

«MOI, DANS LA VIE,
JE CHERCHE LA LIBERTÉ»

4,50 \$ vitamagazine.ca



PP40064924

Douceur, haut la main!

NOS MAINS SONT LES PREMIÈRES SUR LA LIGNE DE FRONT ET FONT FACE À TOUTES LES INTEMPÉRIES. DANIELLE EDWARDS, FORMATRICE NATIONALE POUR LA MARQUE DERMALOGICA, NOUS PROPOSE LES GESTES ET PRODUITS QUI LES PROTÈGERONT.

STRATÉGIE N° 1 EXFOLIATION

Pourquoi Parce que des peaux mortes s'accrochent aux pores, gênant la pénétration des crèmes et rendant les mains râpeuses. Et parce que les UV causent des taches qui s'accroissent si on reste passive.

Quand De deux à trois fois la semaine, avec un produit spécifique à grain fin ou un gommage doux dont on se sert normalement pour le visage.

Comment Par mouvements circulaires, du poignet au bout des ongles. Le massage a aussi des vertus relaxantes, surtout si on pince légèrement au passage l'interstice entre les doigts.

SHOPPING

1 | **Jojoba et karité.** Crème exfoliante Visage et mains, de **Lotus Aroma** (14 \$). 2 | **Sucres naturels.** Skin Renewal Scrub Manicure, d'**OPI** (12,50 \$).

STRATÉGIE N° 2 HYDRATATION

Protéger Parce qu'on les expose et qu'on les nettoie plus souvent que toute autre partie du corps, nos mains se dessèchent à la vitesse grand V. À nous de leur donner un coup de pouce en enfilant des gants de caoutchouc pour récurer la salle de bains ou faire la vaisselle et en les enduisant de crème après chaque lavage. Aussi, pour éviter la prolifération des tavelures, on met nos menottes à l'abri des UV en les badigeonnant d'écran solaire avant de sortir au grand air ou de prendre le volant.

Traiter On profite de la nuit pour doubler la dose d'émollient et soulager du même coup rougeurs, gerçures et inconfort. On use alors de formules riches (à base de beurre de karité ou d'huile d'argan, par exemple) et, pour une meilleure pénétration du produit, on dort avec des gants de coton.

SHOPPING

3 | **Action occlusion.** Gants d'hydratation en coton et élasthanne, du **Body Shop** (13 \$ la paire). 4 | **Cure antigerçure.** Soin multivitaminé Mains et ongles, de **Dermalogica** (36 \$).

STRATÉGIE N° 3 MANUCURE

Les ongles Ils pâtissent aussi des agressions et, à force de baigner dans les produits chimiques et d'être exposés au froid, ils finissent par se dessécher, fendiller et casser. On les lime délicatement une fois par semaine, on y applique de la crème et on les met à l'abri sous une couche de vernis.

Les cuticules Elles servent d'écran aux allergies, protégeant l'ongle et la peau contre poussières, saletés et bactéries. On peut les repousser (pour permettre à l'ongle de mieux croître), mais on évite de les mordiller, de les arracher ou de les couper. Pour qu'elles soient dociles, on se contente de les huiler.

SHOPPING

5 | **Bouclier antistrie.** Base soin lissante, de **Clarins** (19 \$). 6 | **S.O.S. cuticules.** Huile au neem, de **Dr. Hauschka** (27 \$).

