**Transition saisonnière : Déconstruire 9 mythes entourant les soins de la peau afin de mieux en prendre soin**
Par Strøm spa nordique

Lorsque les saisons changent, notre peau subit des variations environnementales qui peuvent affecter sa santé et son apparence. La transition de l'été à l’automne, puis à l’hiver peut entraîner une diminution de l'humidité, une exposition accrue aux vents froids et des températures plus basses, ce qui peut provoquer la sécheresse, l'irritation et la sensibilité de la peau. Prendre soin de sa peau pendant ces périodes de changement est essentiel pour maintenir son hydratation, sa barrière protectrice et son éclat naturel.

Cependant, avec l’augmentation de l’offre de soins de la peau et l’abondance d’information, il est de plus en plus difficile de distinguer les conseils éprouvés des fausses croyances répandues sur le sujet. Dans cet article, les expertes en esthétique du Strøm spa nordique vous accompagnent afin de déconstruire neuf mythes répandus entourant les soins de la peau pour vous aider à faire des choix judicieux.

**MYTHE N° 1**

**La peau nécessite des soins différents pour le jour et la nuit**

Certaines compagnies cosmétiques affirment que la peau subit durant la nuit une accélération de son renouvellement cellulaire, ce qui justifierait l’utilisation de produits plus nourrissants en fin de journée. Toutefois, aucune étude scientifique ne soutiendrait ces propos. L’épiderme produit de nouvelles cellules cutanées en continu, de jour comme de nuit! Certains affirmeraient aussi que la peau aurait besoin de soins différents pour le jour et pour la nuit. En réalité, tous les bienfaits antioxydants, exfoliants et les agents hydratants et de cohésion cellulaire sont bénéfiques pour la peau, peu importe le moment de la journée.

La seule réelle différence entre un soin de jour et un soin de nuit est que celui de jour peut offrir une protection solaire et, pour les peaux plus grasses, avoir une texture plus légère pour être mieux absorbée par la peau avant l’application du maquillage. Si vous appliquez de toute façon une protection solaire à part et que la texture du soin n’est pas une préoccupation, vous pouvez sans problème utiliser les mêmes produits pour le soin de votre visage de jour comme de nuit.

**MYTHE N° 2**

**Plus on « ressent » l’exfoliation, plus elle est efficace**

On entend parfois que plus l’exfoliation est effectuée « intensément », plus ses bienfaits sont visibles. Mais contrairement à la croyance populaire, la douceur et l’utilisation de produits appropriés à votre type de peau sont vos meilleurs alliés. Plusieurs dermatologues affirment qu’une exfoliation trop fréquente ou trop abrasive de l’épiderme serait susceptible de priver la peau de son hydratation naturelle, de la rendre plus sensible aux infections et aux radicaux libres, d’obstruer ses pores et de favoriser l’apparition des rides. Dans des cas plus extrêmes, l’exfoliation pourrait aller jusqu’à endommager l’épiderme en provoquant des microdéchirures.

Prenez soin de votre peau avec douceur, puisqu’un frottement trop fréquent ou trop vigoureux peut causer des dommages. Notre équipe d’expertes en esthétique vous suggèrent de procéder à l’exfoliation de deux à trois fois par semaine à l’aide d’un exfoliant non abrasif, ce qui permet à la peau de se régénérer entre chaque soin.

**MYTHE N° 3**

**Les soins antiâges sont destinés aux femmes de 40 ans et plus**

Il est impossible d’arrêter le temps et ses effets sur l’épiderme. En contrepartie, on peut se doter d’une crème performante favorisant le renouvellement cellulaire et aidant à protéger et à régénérer la peau. L’utilisation d’une crème antiâge peut être entreprise dès la mi-vingtaine à titre préventif. En débutant plus tôt l’utilisation de ces produits, la surface de l’épiderme est préservée et son élasticité s’en trouve améliorée, ce qui contribue à retarder l’apparition des rides. Outre cela, l’utilisation quotidienne d’une protection solaire et tenter au maximum de ne pas s’exposer au soleil sont les meilleurs moyens de prévenir le vieillissement prématuré de la peau. Malheureusement, à long terme, l’apparition des rides est inévitable, mais une peau entretenue avec soin, peu importe l’âge, aura toujours une apparence plus saine.

À ne pas confondre : les rides causées par le temps, et les ridules causées par le manque d’hydratation, auxquelles il est possible de remédier à l’aide d’une crème hydratante.

**MYTHE N° 4**

**La peau s’habitue aux produits utilisés, qui perdent ainsi progressivement leur efficacité**

De même que l’épiderme ne deviendra jamais « dépendant » des produits utilisés, la peau ne s’y habituera pas non plus, et leur efficacité n’en sera pas affectée. Si vous adoptez une routine saine au quotidien, vous pourrez ainsi conserver une peau en santé.

Pour mieux comprendre le phénomène, pensez à la nourriture. Un aliment sain sera toujours sain, même si vous en mangez quotidiennement. Le même principe s’applique pour la peau.

**MYTHE N° 5**

**Il est important d’utiliser des produits destinés à notre tranche d’âge exclusivement**

Plusieurs produits s’adressent à un groupe d’âge spécifique, par exemple aux femmes matures âgées de plus de 50 ans. Cependant, l’âge ne définit pas le type de peau. Une femme dans la cinquantaine peut facilement avoir un type de peau similaire à celui d’une femme dans la trentaine.

Des problématiques communément associées à la jeunesse (peau grasse, tendance acnéique, pores obstrués) peuvent très bien être présentes chez des personnes plus âgées. À l’inverse, des problématiques associées à la vieillesse (peau sèche, rides, teint plus terne) s’observent aussi chez les jeunes femmes, que ce soit pour des raisons héréditaires ou à la suite d’expositions au soleil répétées, sans protection. Nos expertes recommandent alors de sélectionner les produits que vous utiliserez en fonction de votre type de peau et de ses besoins, et non en fonction de votre âge.

**MYTHE N° 6**

**Il est nécessaire de se protéger du soleil seulement lorsqu’il est visible et bien présent**

Cela est vrai, en partie. Il est nécessaire de se protéger du soleil lorsqu’il brille, tout comme il est nécessaire de s’en protéger lorsque le ciel est couvert, ou encore l’hiver!

Une exposition au soleil sans protection solaire peut à long terme entraîner des dommages visibles à la peau : vieillissement prématuré, taches pigmentaires, rides. En hiver, les rayons UVA et UVB sont tout aussi présents et sont réfléchis par la neige. Par temps nuageux ou pluvieux, les rayons UVA et UVB sont moins forts, mais toujours présents. Il convient donc de se protéger adéquatement du soleil, toute l’année.

**MYTHE N° 7**

**Les écrans solaires empêchent la peau de bronzer**

Ceci est totalement faux! Les écrans solaires protègent la peau des rayons UVA et UVB qui sont responsables des coups de soleil, du vieillissement de la peau, et dans les cas les plus extrêmes, du cancer de la peau. En appliquant un écran solaire, on aide donc à prévenir ces problématiques. Cela dit, au contact des rayons UV, l’écran solaire n’empêchera pas les mélanocytes de produire la mélamine, molécules responsables de la pigmentation de la peau, et donc d’un teint plus hâlé.

Encore une fois, nos expertes recommandent de se protéger adéquatement du soleil à l’aide d’un écran solaire approprié.

**MYTHE N° 8**

**Les produits les plus chers offrent de meilleurs résultats**

Plusieurs personnes sont convaincues que les produits plus dispendieux sont plus efficaces que les produits abordables. Cependant, sur le marché des soins esthétiques, le prix n’est pas forcément garant de qualité. Il existe de très bons produits, toutes catégories de prix confondues. Plutôt que de vous référer au prix, étudiez plutôt la composition des produits.

Avoir une belle peau n’est pas un luxe réservé à une classe particulière et le portefeuille n’est pas nécessairement celui qui vous permettra d’avoir une peau en santé. Nos expertes vous recommandent de vous informer sur les ingrédients à prioriser et ceux à éviter afin d’être outillé pour faire les bons choix, sans égard au prix des produits.

**MYTHE N° 9**

**Les produits hydratants doivent être évités pour les peaux grasses**

On pense parfois que les peaux grasses n’ont pas besoin de produits hydratants, le sébum produit par l’épiderme agissant naturellement comme hydratant. En réalité, quel que soit votre type de peau, celle-ci doit être réhydratée après l’étape du nettoyage, puisque les nettoyants éliminent les impuretés, le maquillage, mais aussi l’huile naturelle générée par la peau.

Lorsque la peau du visage n’est pas hydratée après le nettoyage, les glandes sébacées produisent une plus grande quantité de sébum pour contrer le manque d’hydratation. Cela accentue par le fait même l’effet gras sur la peau du visage. Nos spécialistes recommandent donc d’utiliser un soin hydratant adapté à son type de peau. Pour les peaux grasses, un hydratant sans huile est conseillé.