

Coiffure

Ewa



& bien-être

**Mode &
coiffure**

Toutes les
collections

**Idées
cocooning**

Tout pour le bien-être

Beauté hivernale





Ma crème

Si la plupart des femmes ont leur crème de jour, elles sont moins nombreuses à utiliser des soins de nuit spécifiques. Et pourtant ceux-ci peuvent être très intéressants pour garder une belle peau plus longtemps. Suivez le guide !

Si vous avez déjà entendu parler de chronobiologie, vous savez que notre corps a adopté à ce que l'on appelle le rythme circadien qui s'étend sur 24 heures. C'est tout notre métabolisme qui se modifie en fonction de l'heure de la journée et notre organisme ne fonctionne pas de la même façon le jour et la nuit, dans les moments où nous sommes actifs et dans ceux où nous dormons. Ces constatations sont également vérifiées pour la peau. Ainsi, durant la journée, la peau joue pour le corps un rôle de barrière, arrêtant ou absorbant les UV, les toxines de l'air, les bactéries ambiantes, etc. Durant la nuit, ce rôle protecteur est nettement moins sollicité et la peau profite du sommeil pour se réparer (ce n'est pas pour rien que les bonnes dormeuses ont un plus joli teint !). Les scientifiques ont par exemple pu observer que c'était vers 3 heures du matin que la régénération cellulaire de la peau était à son niveau maximal. Le but de la crème de nuit dans ces conditions ? Offrir un soin spécifique à cet état particulier de la peau et ciblé pour favoriser le renouvellement de l'épiderme.

La nuit constitue une longue période durant laquelle le corps n'est pas hydraté, le renouvellement cellulaire est gourmand en ressources et cela explique que ce soit au matin que la peau est la plus sèche. Pour contrer ce problème, les crèmes de nuit sont généralement plus hydratantes, plus riches et plus aptes à libérer leurs actifs durant de longues périodes. Pour ne plus se réveiller avec la peau qui tire !

Du fait que, durant la nuit, la peau « abaisse » légèrement ses barrières et se concentre sur sa régénération, elle est également plus perméable à ce qui lui vient de l'extérieur. Le moment est donc idéal pour la nourrir avec des actifs qu'elle absorbera d'autant plus facilement. Si on dit parfois que les crèmes de nuit sont plus efficaces, ce n'est pas tant pour la quantité de leurs actifs que parce que la peau y est bien plus réceptive.

Outre la déshydratation, les crèmes de nuit peuvent lutter contre tous les problèmes de peau : imperfections, rougeurs, taches et, bien sûr, vieillissement. En nourrissant la peau au moment où elle est la plus apte à recevoir les

soins, on peut compenser les difficultés d'absorption des nutriments liées à l'âge, mais aussi prévenir l'apparition des fameux radicaux libres responsables du vieillissement. Ce n'est pas pour rien que tant de crèmes de nuit s'affichent comme des soins anti-âge !

Une autre particularité de la crème de nuit est qu'elle peut faire appel à des actifs photosensibles ou photosensibilisants que l'on évite dans les crèmes de jour en raison de leur fragilité à la lumière. Un avantage quand on sait que nombre de ces actifs sont particulièrement efficaces contre les radicaux libres, antioxydants, antitaches et antirougeurs...

Au final, la crème de nuit apparaît comme un complément indispensable à la crème de jour. Si cette dernière renforce la fonction de barrière de la peau (en hydratant, avec des filtres anti-UV, etc.), la crème de nuit, quant à elle, va favoriser le renouvellement cellulaire et nourrira la peau bien plus en profondeur. C'est d'autant plus important en été ou en hiver, saisons où l'épiderme est particulièrement mis à mal par les conditions climatiques. Pensez à bien choisir un soin de nuit spécifique à votre type de peau et à ses besoins et vous verrez que ce nouveau rituel portera rapidement ses fruits !

Et mes cheveux ?

Il existe également des soins de nuit pour les cheveux. En effet, ces derniers, de même que le cuir chevelu, sont également soumis au rythme circadien. Les soins de nuit pour les cheveux présentent donc les mêmes avantages que les crèmes de nuit. A vous de tester !



Masque revitalisant de Nuit HydraR'FORCE
Farida B, pour cheveux sensibilisés, 22 €.



de nuit



NOTRE SÉLECTION

1. Crème de nuit régénératrice Annemarie Börlind, stimule le renouvellement cellulaire, 36,50 €
2. Nuitée de rose Laboratoire des Sources, crème de nuit bio, 28,50 €
3. Yume Perlesse® Laboratoire Bimont, serum nuit magnifiant visage et décolleté, 149 €
4. Crème bio jour et nuit vanille fleur d'oranger Clairjoie, soin équilibrant, 23,80 €
5. Crème de nuit au fénugrec bio Centella, 48,60 €
6. Crème Douce Nuit au miel d'oranger Secrets de Miel, pour une peau revitalisée et rajeunie, 38 €
7. Crème de nuit éclaircissante DN-Unik by Demain Nature, antioxydant et antitaches, 65 €
8. Mystérieuses Mille et Une Nuits Laboratoire Garancia, crème de nuit anti-âge, métamorphosante, redensifiante, 50 €
9. Crème de nuit anti-âge La Prairie, 182 €
10. Crème de nuit premium OR, je rêve Odile Lecoq, 80 €
11. Crème de nuit reconstituante Mavalia Mavala, hydratante et nourrissante, 52,65 €
12. Crème de nuit apaisante Soskin, calme, protège et hydrate, 18 €



Informations : voir le carnet d'adresses
Tous les prix sont indicatifs

Ewa by Ideal Coiffure '15



CARNET D'ADRESSES

agnès b. – agnesb.fr ; **Alexis Mabile** – alexismabile.com ; **Allude** – allude-cashmere.com/en ; **Amanprana** – amanyida.fr ; **Amazon Mode** – amazon.fr ; **Annemarie Börlind** – boerlind.com, boutiques de produits naturels et bio, instituts ; **Anja Gockel** – anja-gockel.com ; **Aroma-Zone** – aroma-zone.com ; **Baija** – en spa, institut de beauté, boutique senteur et sur bajjashop.com ; **Bcombio** – bcombio.fr ; **Beautélive** – boutiques Gouiran Beauté, gouiran-beaute.com ; **Biocoiff'** – biocoiff.com ; **Bizzbee** – bizzbee.com ; **Blancheporte** – blancheporte.fr ; **Bonobo** – bonobojeans.com ; **Burberry** – https://fr.burberry.com ; **Camaïeu** – camaieu.fr ; **Carolina B.** – carolina-b.fr ; **Centella** – boutique-centella.com ; **Charme d'Orient** – charmedorient.com ; **Clairjoie** – clairjoie.com ; **Davines** – davines.com ou 01.46.33.22.13 ; **Demain Nature** – demain-nature.fr ; **Dorothee Schumacher** – dorothee-schumacher.com ; **Douceur Cerise** – en magasins de produits bio et naturels, douceur-cerise.com ; **Doux Good** – doux-good.com ; **Durance** – 0810 26 16 00, durance.fr ; **Ecrinal** – en pharmacie et parapharmacie ; **Edenens** – edenens.com ; **Eugène Perma** – en vente dans les salons de la marque ; **Farida B** – faridab.com ; **Forever Living Products** – 01.45.00.05.50 ou foreverliving.fr ; **Francis Bonheur** – francisbonheur.com ; **Gémo** – gemo.fr ; **Glaw** – glaw-berlin.com ; **Graine de Pastel** – grainedepastel.com ; **Gucci** – gucci.com ; **H2bio** – h2o-at-home.com ; **H&M Studio** – hm.com ; **Helline** – helline.fr ou 0 892 702 720 ; **Herôme** – herome.fr ; **Hôtel de la Cité** – hoteldelacite.fr ; **Hydraflöre** – en vente en instituts de beauté, magasins diététiques et sur hydraflöre.fr ; **Isomarine by Akeo** – akeo-store.com ; **IXXI** – en pharmacies et parapharmacies et sur ixxi-cosmetics.com ; **Karawan** – karawan.fr ; **Karethic** – karethic.com ; **Kate Lee** – katelee.fr ; **La Prairie** – laprairie.com ; **Laboratoire des Sources** – en magasins de produits bio et diététiques ; **Laboratoire Garancia** – garancia-beauty.com, en pharmacie, parapharmacie, chez Sephora et sur Internet ; **Laboratoires Bimont** – laboratoiresbimont.fr ; **lavera** – en magasins bio et en ligne ; **Le Dauphin** – etre-essentiel.com/boutique ; **Les Jardins de Gaïa** – sur lesjardinsdegaia.com, en réseau bio et épicerie fines ; **Les Tendances d'Emma** – tendances-emma.fr ; **Louis Vuitton** – fr.louisvuitton.com ; **Luxance by Akeo** – akeostore.com ; **Mandarin Oriental** – mandarinoriental.com ; **Marks & Spencer** – marksandspencer.fr ; **Mavala** – mavala.com, en pharmacies, parfumeries et grands magasins ; **Mimesis** – dans les salons partenaires, mimesisparfums.com ; **Napapijri** – napapijri.com ; **Odile Lecoin** – en exclusivité au Bon Marché Paris ; **ogx** – en exclusivité chez Monoprix ; **Parashop** – parashop.com ; **Pascal Millet** – pascalmillet.com ; **Phyderma** – phyderma.fr ; **Placentor Vegetal** – en pharmacie et parapharmacie ; **Rico Design** – www.rico-design.de, Service clientèle France : 01 57 32 33 14, service-clientele@rico-design.de ; **Rodolphe & Co** – rodolphe-co.com ; **Satinique™ by Amway** – amway.fr ; **Schwarzkopf** – en GMS ; **Secrets de Miel** – secretsdemiel.com ; **Secrets de Provence** – sur doux-good.com ; **See U Soon** – see-u-soon.fr ; **Soskin** – soskin.fr ; **Souleiado** – souleiado.com ; **Sport in Box** – sportinbox.fr ; **Stetson** – stetson-europe.com ; **TIGI** – bedhead.com/fr