



Ma Santé



PRENDRE SOIN DE SES MAINS ABÎMÉES

Nos mains n'ont jamais été aussi lavées !

Les gestes barrières (**lavage de mains** et utilisation du **gel hydroalcoolique**) ont mis nos mains à rude épreuve.

Rougeurs, crevasses, sécheresse cutanée, irritation, ... Particulièrement exposées aux agressions du quotidien, **nos mains méritent toute notre attention !**

QUELS CONSEILS BIEN-ÊTRE POUR VOS MAINS ?

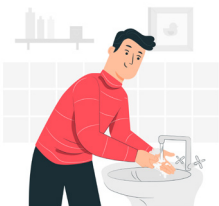


► Exfolier :

La peau a son propre système de renouvellement cellulaire, en vieillissant, ce cycle s'allonge et l'apparence de la peau et son état en sont modifiés.

L'exfoliation sert à **maintenir un rythme régulier de régénérescence** en nettoyant notre peau des cellules mortes et des impuretés. Mais attention exfolier ne veut pas dire décaper !

Idéalement, fabriquez vous-même votre exfoliant ! Des recettes vous sont proposées dans la fiche thématique « Recettes maison pour soigner ses mains ».



- Frottez doucement en effectuant des mouvements circulaires sur le dos des mains. N'oubliez pas le contour des ongles, les doigts et les espaces interdigitaux.
- Privilégiez un gommage une fois par semaine afin de ne pas agresser la peau.
- Bien rincer à l'eau claire.

► Hydrater :

La crème hydratante va réparer la peau extérieure sèche ou lésée, et garantir une barrière protectrice et une plus grande résistance aux agressions extérieures.

- Appliquez votre crème en couche épaisse, juste après l'exfoliation et régulièrement 1 à 2 fois par jour.

Si vos mains sont particulièrement abîmées, optez pour une cure intensive en glissant vos mains dans des gants en coton après l'application de la crème durant toute la nuit.

- Dotez-vous de plusieurs tubes que vous laisserez à la maison, dans la voiture, au bureau ou dans votre salle de sport. Il vous sera ainsi plus facile d'y penser.



LE SAVIEZ-VOUS ... ?

Si à défaut de la fabriquer vous-même, vous achetez une crème dans le commerce, veillez à bien identifier ses composants. Les vitamines A et E, le karité et la glycérine contribuent à une bonne hydratation. Evitez les composants à base d'alcool et les crèmes parfumées.

► Masser :

Profitez de l'application de la crème hydratante pour un petit moment de bien-être en effectuant un massage appliqué de vos mains. Vous favoriserez la circulation sanguine, la stimulation de divers points énergétiques et permettez une meilleure pénétration du produit.

Exercez une certaine pression pour en ressentir les bienfaits massants et apaisants.

Téléchargez la fiche thématique « Massage et gymnastique des mains » sur notre site internet : www.solimut-centre-ocean.fr

