



Place à l'expert : Prendre soin de sa peau quand on pratique du triathlon

Aurélie, esthéticienne, nous livre des astuces beauté pour mettre en valeur notre peau qui est si rudement mise à l'épreuve dans notre sport :

Transpirer est excellent pour l'épiderme, cela débarrasse la peau de toutes les mauvaises toxines.

Cependant, un visage en sueur est un terrain de reproduction idéale pour les bactéries qui causent boutons, points noirs, sècheresse et autres contrariétés.

Voici quelques conseils pour protéger votre peau fragilisée au quotidien par la transpiration, l'eau chlorée, l'eau salée, les douches et nettoyages à répétition, ... :

Avant entraînement ou compétition

- Toujours se démaquiller avant une séance de sport, cela évite les effusions de boutons le lendemain (avec de l'eau micellaire)
- En été : mettre une crème solaire (la plupart sont waterproof)
- En hiver : crème de jour avec un indice de protection intégré

Toujours protéger la peau en journée (cela vous évitera notamment la couperose : vaisseaux du visage qui éclatent)

Après une séance de sport ou compétition (on nettoie et on hydrate encore...)

Visage :

- Lavage à l'eau micellaire
- Eviter d'utiliser une crème trop riche tout de suite après l'effort (après la douche, c'est bien) car la peau transpire encore 2 heures après la séance
- Avant de se coucher le soir : crème de nuit

Corps :

Après une séance, hydratez-vous bien puis utilisez de préférence une huile sèche ou une crème à base d'arnica qui facilite la récupération musculaire

Tous les soirs (la nuit la réparation et le renouvellement des cellules de notre peau sont optimums) :

Visage :

- Nettoyage à l'eau micellaire
- Gommage à grain (peaux épaisses/grasses) ou gommage enzymatique (peaux sensibles)
- Crème de nuit hydratante

Corps :

- Hydratation par lait ou huile sèche
- Eviter les savons trop agressifs qui dessèchent la peau (tels que les gels douche)
Privilégier les savons sans PH neutres, moins détergents

Voilà Mesdames, quelques conseils, qui je l'espère vous seront utiles et viendront compléter les connaissances que vous aviez à ce sujet.

De quoi être sportives, tout en restant belles et naturelles !!!