

Shower Mistakes That Are Drying Out Your Skin (Extract from an article published in the Huffington Post)

- You're not rinsing soap completely off of your body.

Stepping out of the shower and seeing a strand of soap bubbles along the nape of our necks happens just about all the time. And if you're like us, you probably wipe it away as you dry off. However, both dermatologists warn that not properly rinsing soap off can cause skin irritation and dryness. But it really depends on what type of soap you're using, according to Woolery-Lloyd.

"Harsh cleansers, if left on the skin, can be irritating because of the chemicals and fragrance contained in these soaps. In contrast, there are many gentle cleansers that are actually designed to not be rinsed completely because they contain additional moisturizers to help restore the skin barrier after cleansing," she says.

Dermatologists warn that not properly rinsing soap off can cause skin irritation and dryness.

- You're applying deep pore facial masks after showering.

Many people choose to fully cleanse their faces in the shower and then apply a face mask afterwards. But it's time we set the record straight on timing. Woolery-Lloyd tell us "masks should be applied before washing the face. Washing before and after a mask may be too drying for many skin types."

And Waldorf co-signs this, saying, "Anything you apply after a shower will be more rapidly absorbed, so you may get more irritation. The most important after-shower product is something hydrating and occlusive to add back and seal in moisture."

Cleansing before masking may be too drying for certain skin types.

- You're rough towel-drying instead of doing a gentle pat-dry.

We're usually intensely shivering after taking a shower, especially during the cold weather months. And even though we all want to wipe down fast and get dressed ASAP, how you dry off is just as important as how you bathe. To prevent dry skin from getting worse, pat down your skin with a towel.

Since water evaporates off the skin quickly after a shower or bath, leaving the skin dry, Waldorf stresses the importance of moisturizing after bathing. "Immediately applying a lotion or cream moisturizer to arms, legs and any other body parts that tend toward dryness," she says.

To prevent dry skin from getting worse, pat down your skin with a towel.

{Extrait d'un article paru dans le Huffington Post sur les bons gestes à adopter pour éviter le dessèchement de la peau}

Vous ne vous rincez pas suffisamment après vous être savonné.

Combien de fois vous arrive-t-il de constater, une fois sorti de la douche, que vous avez encore du savon sur la nuque ? Et, comme la plupart des gens, vous vous contentez probablement de l'essuyer avec votre serviette. Or nos dermatologues sont formelles : une peau mal rincée peut provoquer irritations et dessèchement. D'après le docteur Woolery- Lloyd, cela dépend vraiment du type de savon que l'on utilise. « S'ils ne sont pas bien rincés, les nettoyants agressifs peuvent se révéler irritants à cause des produits chimiques et parfums qu'ils contiennent. À l'inverse, il existe de nombreux nettoyants doux qui ne doivent pas être complètement rincés car ils sont riches en agents hydratants qui aident à restaurer la barrière cutanée après la douche », indique-t-elle.

Selon les dermatologues, une peau mal rincée peut provoquer irritations et dessèchement.

- Vous appliquez un masque facial désincrustant après la douche.

Beaucoup de femmes se lavent le visage sous la douche avant d'appliquer leur masque. Mais il est temps de mettre les choses au clair : « les masques doivent être appliqués avant le nettoyage du visage. Pour de nombreux types de peau, un nettoyage avant et après le masque est trop desséchant », ajoute-t-elle. Et Heidi Waldorf de renchérir : « Tout ce que vous appliquez sur votre peau après la douche est plus rapidement absorbé, ce qui risque d'entraîner des irritations. Ce qu'il faut, c'est un produit hydratant et occlusif qui réhydrate la peau durablement. »

Se nettoyer le visage avant d'appliquer un masque peut dessécher certains types de peau.

- Vous frottez trop fort avec la serviette, au lieu de vous sécher par légers tapotements.

Après la douche, notamment en hiver, on a souvent si froid qu'on ne pense qu'à une chose : se sécher et s'habiller aussi vite que possible. Pourtant, la manière dont on se sèche est tout aussi importante que la manière dont on se lave. Pour atténuer le dessèchement de votre peau, séchez-vous par petits tapotements. L'eau, qui s'évapore rapidement après un bain ou une douche, a tendance à dessécher l'épiderme. C'est pourquoi Heidi Waldorf insiste sur l'importance de s'hydrater aussitôt après « en appliquant une lotion ou une crème hydratante sur les bras, les jambes et toutes les parties du corps qui se dessèchent facilement ».

Pour atténuer le dessèchement de votre peau, séchez-vous par petits tapotements.