



Mains gercées: nos solutions

Des trucs pour prévenir les rougeurs et meurtrissures causées par le froid.

Par Dominique Reny



Si le problème est bien installé (nos mains sont craquelées, rouges et douloureuses), le médecin prescrira une crème à base de cortisone afin de faire disparaître l'inflammation. «Mais, pour diminuer les risques de retour des gerçures, il faut changer quelques habitudes», prévient le Dr Ari Demirjian, dermatologue.

Le mot d'ordre? Éviter le dessèchement. «On se lave les mains en utilisant de l'eau tiède plutôt que chaude et un savon doux, voire un nettoyant sans savon. Et on veille à appliquer régulièrement une crème hydratante non parfumée et sans exfoliant.»

Pour maximiser l'effet de la crème, le Dr Demirjian recommande de l'appliquer sur nos mains encore humides.

Attention aux gants de laine!

Comme les allers-retours entre le froid de l'extérieur et la chaleur sèche de l'intérieur exacerbent le problème, on porte des gants l'hiver. Une mise en garde, cependant: les gants en laine devraient toujours être doublés. La laine est chaude, mais elle irrite la peau.

▼ Fermer la fenêtre