

## **Réparer ses mains**

Préambule: *Je me lave très souvent les mains dans une journée, et, surtout l'hiver, je finis la journée avec des mains dans un état déplorable et généralement de multiples gerçures saignantes.*

*Certains professionnels ne peuvent pas faire autrement que d'avoir les mains humides toute la journée : pêcheur, maçon, plaquistes, etc...*

Les lavages répétés dessèchent la peau en lui ôtant sa pellicule naturelle de graisse (d'autres auront des mots plus élaborés, mais le principe c'est ça).

Après avoir essayé moult crèmes et autres produits fort chers, censés faire des réparations miracle, j'ai bêtement trouvé une méthode pas chère et surtout largement plus efficace que tous les produits « étudiés pour » .

J'en ai eu l'idée, après avoir vu un reportage dans le « magazine de la santé » où un spécialiste de l'épiderme expliquait qu'une blessure de l'épiderme se réparait mieux dans un milieu propre, chaud et humide (donc en gardant longtemps un pansement) plutôt qu'en la laissant à l'air libre comme le veut la croyance populaire.

La solution c'est donc de créer un milieu propice à la réparation naturelle de l'épiderme des mains qui va permettre à nos petites cellules de réparer la peau dans la nuit.

### **Pré-requis**

- . 2 mains (c'est un minimum)
- . des gants jetables : le modèle uni-taille bien large (pour faire le plein de la voiture) qu'on trouve dans les magasins d'accessoires de voiture.
- . une crème (surtout) bien grasse (style nivea, biafine). ça doit marcher aussi avec du beurre (- ;
- . pansement liquide

### **Préliminaire**

Un peu avant d'aller se coucher (du style après manger, pendant que vous regardez la TV), mettre du pansement liquide sur les plus grosses balafres et surtout sur les blessures qui se produisent aux coins des ongles (celles qui passent leur temps à se rouvrir).

Un petit coup de crème (peu importe laquelle) sur les mains, histoire de commencer à attendrir la peau (et puis c'est pas la peine de persister à avoir mal plus longtemps ; - )

### **Principe**

Juste avant de se coucher, s'assurer d'avoir les mains bien propre (dans un milieu chaud et humide, les bactéries pathogènes se développent très vite aussi) donc bien se les laver juste avant d'aller au lit.

Souffler dans chaque gant pour les « décoller » (avec les mains pleines de crème, ça sera suffisamment sport pour les enfiler tout à l'heure).

Se tartiner (le mot n'est pas faible) d'une bonne couche de crème et bien répartir uniformément sur toute la surface des mains, entre les doigts, au bout des doigts, etc....

Enfiler les gants (aller le plus loin possible dans un premier temps, ça colle à mort, et ensuite faire glisser chaque doigt l'un après l'autre....comme pour un préservatif : - ) et hop, bonne nuit!

Vos mains vont baigner dans une atmosphère grasse, chaude et humide toute la nuit, permettant ainsi à votre épiderme de se graisser et surtout de se régénérer efficacement (c'est un peu le principe des papillotes : tout le jus reste dedans : -)

La « graisse » n'ira pas se déposer (et donc se perdre pour vos mains) sur les draps, etc.. Elle restera au maximum en contact avec la peau pour une absorption maximum.

La 1<sup>ère</sup> fois, ça fait un peu bizarre de s'endormir avec ces gants, mais on s'habitue très vite.

Surtout pas de gants chirurgicaux « moulants » : vous allez sentir vos battements cardiaques dans vos mains toute la nuit. Nuit blanche assurée!

Surtout pas de gants en coton ou autre, vendu en pharmacie, qui vont surtout pomper la crème : on veut graisser les mains, pas les gants !

Ces gants jetables peuvent être réutilisés 2 ou 3 nuits de suite, pour peu qu'on prenne le temps de les décoller lorsqu'on les enlève, le matin, en soufflant dedans.

En tout cas, pas plus de 3 jours : sinon ça devient un vrai bouillon de culture!

L'idéal est de changer de gant toutes les nuits (2,5€ les 100 gants chez Norauto, c'est pas la ruine !)

Donc, au matin, enlevez vos gants (soufflez dedans si vous comptez les réutiliser). Frottez vous bien les mains pour finir de faire pénétrer le restant de crème.

**ATTENTION :** pendant (environ) la demi-heure qui suit le réveil, évitez le contact avec des objets pointus! La peau de vos mains est attendrie comme de la peau de bébé.

*J'ai testé pour vous un matin, ma main droite a croisé la route (même pas fort) d'un angle de tiroir. Résultat une belle estafilade de 10 cm de long comme dans du beurre.*

Have a lot of fun !