

# MINI GUIDE S.O.S. PEAU

COMPRENDRE, CALMER, RÉÉQUILIBRER

Quand ta  
peau fait  
sa diva!



*Par Yanick Plouffe | Mon Côté Rose*

# Quand ta peau crie “au secours”!



Il y a des jours où ta peau décide de faire sa petite crise...sans prévenir.

Rougeurs, boutons soudains, sécheresse intense, irritation, plaques: bref, la totale!

***Avant de paniquer, respire.***

*Ce mini guide est là pour t'aider à comprendre ce qui se passe et quoi faire, tout de suite, sans nuire davantage à ta peau.*

***Ici, pas de solutions miracles.***

*Juste du bon sens, du calme...et des gestes qui ont fait leurs preuves depuis longtemps.*

# Si ta peau est rouge, échauffée ou irritée

## CAUSES POSSIBLES

- Trop de produits en même temps
- Actifs mal combinés
- Frottements, chaleur, vent, froid
- Stress ou hormones

## CE QUE TU DEVRAIS FAIRE

- Retirer les actifs (AHA/BHA, rétinol, vitamine C)
- Nettoyer ton visage avec un nettoyant doux
- Hydrater avec un produit simple, apaisant
- Se protéger du vent, du froid et du soleil
- Ne plus toucher à rien d'autres pour 48-72 h

## À ÉVITER DE FAIRE

- Les gommages
- Les exfoliants
- Les nouvelles crèmes "pour essayer"
- L'eau trop chaude

# Si ta peau est très sèche, tire ou fait des plaques

## CAUSES POSSIBLES

- Manque d'hydratation interne
- Nettoyant trop décapant
- Chauffage, froid, vent
- Sur-exfoliation

## CE QUE TU DEVRAIS FAIRE

- Passer à un nettoyant doux
- Ajouter un hydratant plus riche quelques jours
- Appliquer un sérum hydratant (acide hyaluronique ou niacinamide, par exemple)
- Boire plus d'eau qu'à l'habitude

## À ÉVITER DE FAIRE

- Les exfoliants
- Les mousses trop fortes
- Les parfums ou huiles essentielles

# Si des boutons soudains apparaissent

## CAUSES POSSIBLES

- Stress, hormones
- Nouveaux produits
- Nettoyage insuffisant ou trop agressif
- Contact (oreillers, téléphone, etc.)

## CE QUE TU DEVRAIS FAIRE

- Revenir à la routine minimale (nettoyant doux + hydratant + SPF)
- Arrêter les nouveautés pour 10 jours
- Utiliser un soin ciblé uniquement sur les boutons (produit contenant de l'acide salicylique 2%, par exemple)
- Changer de taies d'oreiller + débarbouillettes

## À ÉVITER DE FAIRE

- Peser, percer, presser - jamais!
- Doubler les produits avec ingrédients actifs
- Couper toute hydratation (erreur classique)

# Si ta peau réagit subitement, plaques, démangeaisons

## CAUSES POSSIBLES

- Allergies
- Trop d'actifs
- Changement climatique
- Stress interne

## CE QUE TU DEVRAIS FAIRE

- Arrêter tout pour quelques jours sauf hydratant simple
- Protéger ta peau (le moins de vent direct et d'exposition au soleil)
- Prendre note du dernier produit de soins de beauté appliqué
- Si ça empire: **consulte un professionnel**

## À ÉVITER DE FAIRE

- Ajouter un nouveau produit "pour calmer"
- Mélanger plusieurs crèmes
- Recouvrir de maquillage épais

# Le protocole SOS 24h - en un coup d'oeil

## **MATIN**

- Nettoyant doux
- Hydratant simple
- SPF (protection solaire)

## **SOIR**

- Nettoyant doux
- Démaquillant doux pour les yeux
- Hydratant simple

## **EXTRAS**

- Compresse fraîche 2 à 3 fois par jour
- Boire beaucoup d'eau
- Aucune nouveauté pour 10 jours

# En bref: règles d'or du SOS Peau

## TA SECTION "RETOUR AU CALME" (3 JOURS)

- Quand ta peau hurle, simplifie tout
- Moins tu en fais, mieux elle récupère
- Reviens toujours à la base: nettoyer + hydrater + protéger
- C'est l'une des meilleures façons de ramener ta peau au calme

## CONCLUSION

Même les peaux les plus choyées ont leurs journées "pas possibles". L'important, ce n'est pas d'empêcher chaque réaction; c'est de savoir quoi faire quand cela arrive.

Ce guide est ton petit filet de sécurité. Reviens-y chaque fois que ta peau t'échappe un peu.


Tu vas voir: avec le temps, tu vas réagir plus calmement...et ta peau aussi...


# Un mot de la créatrice



Je suis Yanick Plouffe, conseillère en soins de beauté indépendante. Dans ma pratique, j'utilise et recommande les produits Mary Kay, toujours dans une approche respectueuse, simple et cohérente. J'espère que tu as apprécié ce mini guide que tu pourras consulter de nouveau lorsque ta peau te fera sa petite crise! 😊

Si tu as envie d'aller plus loin, de recevoir mes conseils personnalisés ou de découvrir des soins adaptés à ta peau, je serai heureuse de t'accompagner. Tu peux me retrouver ici :

Contact: @ Site Web: 🌐 Facebook: 

Ma chaîne YouTube - Mon Côté Rose: 

Merci d'avoir pris ce moment pour toi. Continue à prendre soin de ta peau... et d'elle, de toi.

# Mentions légales

© 2025 – Yanick Plouffe | Mon Côté Rose  
Tous droits réservés.

Ce document est protégé par les lois canadiennes et internationales sur le droit d'auteur. Aucune partie ne peut être copiée, reproduite, distribuée, partagée, retransmise ou vendue, en totalité ou en partie, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure.

## Usage personnel uniquement

Ce guide est destiné exclusivement à l'usage personnel de l'acheteuse ou l'acheteur.

Il ne peut en aucun cas être utilisé à des fins :

- commerciales,
- éducatives ou formatrices,
- marketing ou promotionnelles,
- de revente ou de redistribution,
- de création de contenu dérivé.

Merci de respecter le travail et la propriété intellectuelle de sa créatrice.

# Avis de non- responsabilité

Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre informatif et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé, d'un dermatologue ou d'un médecin.

Même si les conseils partagés sont basés sur l'expérience et les bonnes pratiques en soins de la peau, chaque peau est unique et peut réagir différemment.

L'auteure décline toute responsabilité en cas de :

- mauvaise utilisation des informations,
- réactions cutanées imprévues,
- interprétation erronée du contenu,
- ou résultats différents de ceux attendus.
- 

Pour tout problème de peau persistant ou préoccupant, il est recommandé de consulter un professionnel qualifié.

# Restrictions d'usage

Tu t'engages, en téléchargeant ou en utilisant ce document, à ne pas :

- retirer les éléments d'identification ou de marque;
- partager, transmettre ou redistribuer le fichier, en partie ou en totalité;
- reproduire le contenu dans d'autres créations (guides, vidéos, publications, formations, ebooks, etc.);
- utiliser ce document à des fins commerciales ou éducatives sans autorisation écrite.

Merci de soutenir les créatrices locales en respectant le caractère exclusif de ce contenu.

## Contact

Pour toute question, collaboration ou demande d'autorisation, tu peux communiquer avec :

Yanick Plouffe — Mon Côté Rose

Courriel : [info@moncoterose.ca](mailto:info@moncoterose.ca)