*Beauty Guide*

# MICRONEEDLING

Préparer, vivre et prolonger

ton soin en douceur

DOLL BEAUTY & CO



# Sommaire


1 Avant la séance (14 à 7 jours avant) – Préparer ta peau avec amour

2 Le jour de la séance – Douceur et simplicité

3 Après la séance – Les 7 jours les plus importants

4 Pour un résultat optimal ?

5 Remerciment




# Avant la séance

**14 à 7 jours avant – Préparer ta peau avec amour**

Pour que **ta peau soit prête** à recevoir le soin, on **évite** tout ce qui peut l'**irriter** ou la **rendre trop sensible**, les **produits agressifs** et les pratiques qui pourraient compromettre sa barrière naturelle. En adoptant une **approche douce** et bienveillante, ta peau sera non seulement prête pour le soin, mais elle en retirera également un maximum de bénéfices. N'oublie pas de te **protéger du soleil** avec un écran solaire adapté, même si tu n'exposes pas directement ta peau. Ce rituel de préparation te permettra d'**optimiser les résultats** et de profiter d'une **peau radieuse et en bonne santé.**

## Ce qu'il faut mettre en pause :

- Produits à base de rétinol, acides (AHA/BHA, glycolique, salicylique), peroxyde de benzoyle, vitamine C à haute dose
- Gommages, peelings, soins abrasifs
- Exposition solaire, UV et autobronzants
- Épilation du visage à la cire ou au fil

## Ce que tu peux faire :

- Appliquer chaque jour un sérum à l'acide hyaluronique pour hydrater en profondeur
- Bien nettoyer la peau matin et soir avec un nettoyant doux
- Boire beaucoup d'eau pour hydrater ta peau de l'intérieur
- Prendre un complément de zinc (si recommandé) pour soutenir la cicatrisation
- Éviter l'alcool et les anti-inflammatoires (ibuprofène, aspirine…) au moins 48h avant



## Les produits que je recommande :




### Crème solaire

À mettre tous les matins

🔗 Crème solaire - EUCERIN




### En gelules

1 gelules par jour

🔗 Gélules de zinc - VIT4EVER



# Le jour de la séance

**J-J Douceur et simplicité**

C'est le **jour - J** ! Profite de ce moment pour te **détendre** et te **recentrer sur toi**. C'est une opportunité pour offrir à ta peau une pause bien méritée. Laisse le calme et la tranquillité t'envelopper pendant que les soins opèrent leur magie sur ta peau. **N'hésite pas à poser des questions** ou à exprimer tes besoins spécifiques, afin que l'expérience soit la plus bénéfique possible pour toi.
Rappelle-toi, ce n'est pas seulement un soin de beauté, mais un véritable **moment de bien-être** qui apaise autant le corps que l'esprit. **Prends soin de toi,** tu le mérites.

## Ce qu'il vaut mieux éviter :

- Ne pas fumer juste avant le soin
- Essayer d'être le moins stressée ou fatiguée possible (le corps régénère mieux dans un état calme)
- Reporter la séance si tu es malade ou sous traitement antibiotique/anti-acnéic

## Ce que tu dois faire :

- Viens avec la peau nue : sans maquillage, sans crème, ni SPF
- Prends un encas léger et bois de l'eau avant la séance
- Prévoye un moment calme après : pas de sport ni activité physique intense
- Prendre un complément de zinc (si recommandé) pour soutenir la cicatrisation
- Si tu es sujette aux boutons de fièvre (herpès), parles-en avant



## Les produits que je recommande :




### En gelules

1 gelules par jour

🔗 Gélules de zinc - VIT4EVER




# Après la séance

**Les 7 jours les plus importants**

Ta peau vient d'être délicatement stimulée pour activer ses mécanismes de réparation. Les jours qui suivent sont essentiels pour accompagner cette phase. Il est crucial de suivre quelques conseils pour maximiser les bienfaits de la séance et assurer une récupération optimale. Car oui, les actions que tu as ont un impact direct sur ta peau et les résultats attendus.

## Jour 0 à J+1 - les 24 premières heures :

- ❌ Ne touche pas ton visage, ne rince pas
- ❌ Pas de maquillage, pas de soins, pas vapeur durant ta douche
- ✅ Ne mets que la crème post-soin que je t'aurai conseillé
- ✅ Rougeurs, picotements et sensations de chaleur sont normaux

## J+1 à J+4 - Hydratation & protection :

- ✅ Nettoie doucement ton visage avec un nettoyant sans parfum
- ✅ Pas de maquillage, pas de gommage, pas de sport intense

## J+1 à J+14 - Interdits & respecter :

- ✅ Pas de soleil ou d'UV
- ✅ Pas de piscine, hammam, sauna, transpiration excessive
- ✅ Pas d'exfoliation, ni de produits contenant acides, rétinol ou huiles essentielles
- ✅ Pas d'épilation sur la zone traitée
- ✅ Applique matin et soir une crème apaisante & réparatrice
- ✅ SPF 50 obligatoire tous les matins, même s'il fait gris



## Les produits que je recommande :




### En gelules

1 gelules par jour

🔗 Gélules de zinc - VIT4EVER




### Crème solaire

À mettre tous les matins

🔗 Crème solaire - EUCERIN




### Crème réparatice

À mettre tous les matins et soirs

🔗 Crème réparatrice apaisante - BIODERMA



# Pour un résultat optimal ?

**Retour progressif à ta routine**

Tu peux réintégrer tes sérums. Les actifs puissants, comme la **vitamine C**, les acides ou le **rétinol**, peuvent être réintroduits **entre le 7e et le 10e jour**, en fonction de la sensibilité de ta peau. **Tu continues tout de même avec la crème réparatrice et protèges ta peau pendant 15 jours**. Durant cette période de transition, il est crucial d'**écouter les besoins de ta peau**. Si tu observes des **réactions** inattendues, **stoppe l'introductio**n des nouveaux produits et contacte-moi si nécessaire.

## À savoir :

- 1 séance = déjà des résultats (éclat, grain affiné, peau plus lisse)
- Les résultats sont commencent à etre visible à partir de 10 à 15 jours
- Ce n’est pas magique, 1 seule séance ne va pas résoudre toute ta problématique !
- Une cure de 3 à 4 séances, espacées de 2 à 4 semaines, permet des résultats durables et visibles
- Le microneedling combiné à l’hydrafacial est à 100% plus efficace
- Une alimentation équilibré à un impact puissant sur ta peau
- Le microneedling traite :
  -Acné
  -Cicatrices d’acné
  -Taches pigmentaires
  -Pores dilatés
  -Perte de fermeté
  -Ridules
  -Déshydratation
  -Le teint

## En résumé :

Le microneedling est un **soin profond** mais doux, qui demande un peu de **patience**, de **discipline**… et beaucoup d’amour pour ta peau.
Plus tu l’accompagnes avec bienveillance, plus **elle te remerciera.**
N'oublie pas que le soin de ta peau est un voyage et non une destination. **Chaque étape est une opportunité** de mieux comprendre les besoins de ton épiderme. Pense à intégrer des moments de **relaxation** dans ta routine, car le **stress** peut également affecter la santé de ta peau. Profite de ce temps pour te r**econnecter à toi-même**, en pratiquant des exercices de respiration ou en méditant. Ainsi, tu favorises non seulement la **beauté extérieure** mais également un **bien-être intérieur**. *Ta peau reflète souvent ton état d'esprit, alors prends soin de ton corps et de ton esprit pour rayonner de l'intérieur.*

# *Merci pour ta confiance !*



J’espère de tout cœur que ce guide t’a permis de **mieux comprendre comment préparer et chouchouter ta peau** autour de ta séance de microneedling.
Ta peau mérite douceur, **attention** et **régularité** – et tu es déjà sur le **bon chemin**

Si tu souhaites **aller plus loin** ou recevoir des **conseils** encore plus personnalisés, n’hésite pas à me contacter !

@dollbeautyandco.paris

Prendre rendez-vous

**Je suis là pour t’accompagner dans chaque étape de ton évolution beauté**
**À très bientôt dans mon univers.**

**Avec douceur,**
**Naya – Doll Beauty & Co**