

LES CLÉS D'UNE ROUTINE SKINCARE CIBLÉE ET EFFICACE

*Pour une peau plus saine, apaisée et
lumineuse !*

GUIDE OFFERT

Je suis Thifaine, naturopathe spécialisée dans l'acné et l'eczéma



J'ai moi-même traversé ces problématiques de peau. Et je sais à quel point il est **épuisant** d'essayer des solutions encore et encore. **Sans comprendre** pourquoi la peau ne s'améliore pas.

Avec le temps, j'ai compris une chose essentielle : **la peau est le reflet de notre santé intérieure.**

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes qui souffrent d'acné ou d'eczéma à retrouver une peau plus saine et un quotidien plus serein. Grâce à une approche globale qui relie hygiène de vie, soins de la peau et équilibre émotionnel.

Je ne cherche pas à faire taire la peau. Je cherche à comprendre ce qu'elle exprime car c'est là que réside **la solution** durable aux problèmes de peau.

Les erreurs fréquentes

Des nettoyants trop agressifs

On pense souvent qu'une peau plus nette passe par un nettoyage "qui décape". Mais les nettoyants trop forts (alcool, sulfates, mousse excessive) fragilisent la barrière cutanée.

À privilégier :

Un nettoyant doux, sans parfum irritant, respectant le pH de la peau. Une peau propre ne doit jamais tirer après le nettoyage.

Multiplier les actifs puissants

Acides, rétinoïdes, niacinamide, zinc, AHA, BHA, huiles essentielles... Tous peuvent être utiles, mais superposés sans logique, ils surchargent la peau.

Trop d'actifs = irritation, inflammation, déshydratation.

À retenir :

Un ou deux actifs ciblés, bien tolérés et utilisés avec régularité, sont toujours plus efficaces qu'une accumulation de soins.

Stop au "trop" : moins mais mieux

On pense souvent que faire plus donnera de meilleurs résultats. Multiplier les produits, empiler les soins, suivre les tendances... Mais c'est plutôt l'inverse !

À retenir :

Une routine simple et cohérente fonctionne toujours mieux qu'une routine compliquée et surchargée.

Les erreurs fréquentes

Une routine trop complexe... ou sans logique

On ajoute souvent un produit par-ci, un sérum par-là, sans vraie logique. La routine devient floue, instable, difficile à suivre... et les résultats ne sont pas au rendez-vous.

Une routine efficace repose sur la **cohérence** des produits choisis et sur la **régularité** des gestes.

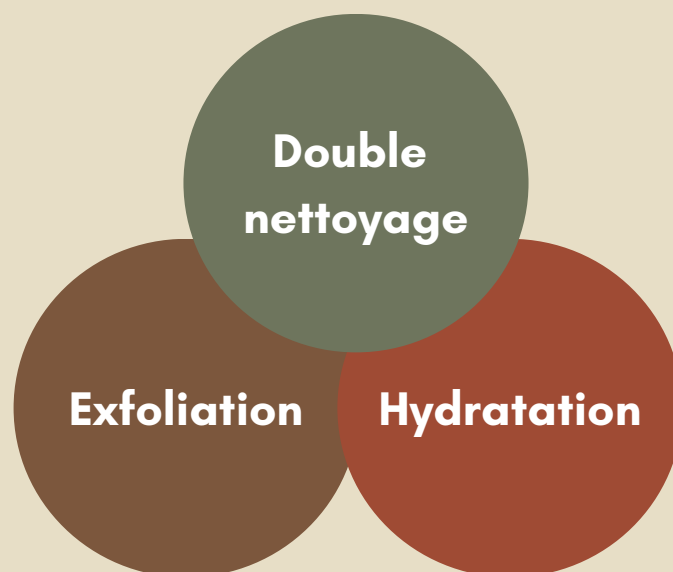
C'est ce qui permet à la peau de se stabiliser et de s'apaiser dans le temps.

L'idéal :

- Peu de produits, bien choisis
- Des gestes simples et constants

L'objectif n'est pas de tout changer d'un coup, mais de repartir sur des bases solides.

Et ces bases reposent sur **3 gestes simples** :



Les 3 gestes essentiels

Le double nettoyage : pourquoi, quand, avec quoi

Le double nettoyage, c'est l'étape incontournable du soir. Il permet de vraiment nettoyer ta peau en profondeur, sans l'agresser. Il se fait en deux temps, avec deux produits différents :

1. Une huile ou un baume démaquillant

Cette première étape va venir dissoudre tout ce qui est "gras" : maquillage, crème solaire, excès de sébum, mais aussi les particules de pollution et de poussière.

Ces textures s'appliquent sur peau sèche, en massant doucement l'ensemble du visage avec les doigts, y compris les yeux. Ensuite, on ajoute un peu d'eau pour émulsionner (ça devient laiteux), puis on rince à l'eau claire.

2. Un nettoyant doux à base d'eau

Cette deuxième phase vient nettoyer la peau en elle-même. Tu peux choisir :

- un lait nettoyant hydratant si ta peau est sèche ou déshydratée,
- un gel nettoyant doux si ta peau est mixte à grasse.

Le double nettoyage n'est à faire que le soir, pas le matin.

Le matin, si tu ressens le besoin de te nettoyer avec un gel, tu peux. Sinon, une eau florale ou un hydrolat suffit largement pour réveiller et rafraîchir ta peau tout en douceur.

Une fois le double nettoyage terminé, ta peau est prête à recevoir ses soins.

Les 3 gestes essentiels

L'exfoliation douce : à quelle fréquence, pour quel type de peau

C'est un geste essentiel... et souvent oublié ! L'exfoliation permet d'éliminer les cellules mortes, de lisser le grain de peau, de favoriser la régénération cellulaire. Mais attention : il ne s'agit pas de "décaper" ta peau.

On oublie l'exfoliation mécanique (avec des grains) qui est trop abrasive.

À la place, on privilégie :

- les exfoliants chimiques (AHA, BHA),
- ou les exfoliants enzymatiques (à base d'enzymes de fruits comme la papaïne).

Tu les retrouveras sous forme de masques, de poudres à mélanger, de lotions ou de sérums.

Idéalement, l'exfoliation douce se fait 1 à 2 fois par semaine, le soir, après le double nettoyage.

Les 3 gestes essentiels

L'hydratation : comment bien choisir

Dernière étape, mais pas des moindres : l'hydratation.
Elle est indispensable pour soutenir la barrière cutanée, limiter l'inflammation et éviter la déshydratation !

Si ta peau est mixte à grasse

Privilégie :

- une crème légère, riche en actifs hydratants (et non nourrissants),
- avec des ingrédients comme : acide hyaluronique, aloe vera, allantoin, glycérine végétale.

Si ta peau est sèche ou déshydratée

Orienté-toi vers :

- une crème plus enveloppante mais toujours bien tolérée
- associant des actifs hydratants et réparateurs
- comme : acide hyaluronique, céramides, squalane, beurre végétal en petite quantité, panthénol.

Tu peux aussi intégrer une huile végétale, mais toujours en complément d'une crème, jamais en remplacement.

Par exemple :

- une crème le matin,
- une crème + quelques gouttes d'huile le soir, pour nourrir sans étouffer.

Les 3 gestes essentiels

Et les soins ciblés dans tout ça ?

Les soins ciblés (comme les sérums ou les masques) ne font pas partie des “3 gestes essentiels”, mais **ils peuvent vraiment faire la différence.**

Un sérum par exemple, est un concentré d’actifs qui vient répondre à un besoin précis : inflammation, imperfections, marques... Il a une texture légère et pénètre rapidement.

Tu peux l’appliquer juste avant ta crème, **matin et soir.**

Mais n’en fais pas trop : un seul sérum à la fois suffit !

Les masques : Ce sont des soins ponctuels, à utiliser comme un coup de pouce. Ils permettent d’apaiser, purifier, hydrater ou réparer la peau plus en profondeur, selon les besoins du moment.

L’erreur fréquente c’est de vouloir “corriger” la peau à coups de masques agressifs ou trop fréquents. En réalité, 1 à 2 fois par semaine suffit largement.

Un masque bien choisi peut calmer une poussée, réduire les rougeurs ou redonner du confort... mais il **ne compensera jamais** une routine de base mal adaptée !

Pense le masque comme un temps de pause pour ta peau, pas comme une solution “miracle”.

Construire sa routine de soin

Maintenant que tu connais les 3 gestes essentiels, tu te demandes peut-être :

OK, concrètement, je fais quoi matin et soir ?

☀ Routine du matin

- Nettoyage doux (si besoin sinon juste un hydrolat/lotion ou un pschitt d'eau thermale)
- Serum ciblé (si tu le souhaites)
- Crème hydratante
- Protection solaire (indispensable ! Même si tu restes en ville ou qu'il ne fait pas grand soleil)

🌙 Routine du soir

- Double nettoyage (huile + nettoyant doux)
- Exfoliation douce (1 à 2 fois/semaine uniquement, pas tous les soirs !)
- Sérum ciblé (selon tes besoins)
- Crème de soin (hydratante, réparatrice ou apaisante)

Tu as maintenant toutes les clés pour composer une routine simple, cohérente et adaptée à ta peau.



Pour aller plus loin...

La routine de soin est une base essentielle. Mais **elle ne fait pas tout**.

La peau réagit aussi à ce qui se passe au quotidien : le stress, le sommeil, l'alimentation, le rythme de vie, les émotions....

Les soins viennent accompagner la peau mais l'équilibre se construit dans un ensemble plus large.

C'est justement pour ça que j'ai imaginé **la séance Éclairage**.

LA SÉANCE ÉCLAIRAGE

C'est un temps d'échange offert de 45min pour :

- ✓ **comprendre** ce qui déclenche tes poussées d'acné et d'eczéma
- ✓ faire **le lien** entre ton alimentation, ton hygiène de vie et ta peau
- ✓ savoir par où commencer pour l'apaiser **durablement**

Tu repars avec plus de **clarté** et des repères **concrets** adaptés à **ta situation**.

RÉSERVER

Thifaine est à l'écoute et fait preuve d'une vision pertinente de la situation dans son ensemble afin de proposer une approche personnalisée et parfaitement appropriée, le tout résumé dans un compte-rendu complet facile à utiliser. De plus, elle s'enquiert régulièrement des mesures mises en place et des résultats et propose une adaptation des mesures au besoin. Elle est très facilement joignable et très réactive, toujours disposée à aider. Merci infiniment de toute l'aide apportée ! 🙏

Très bonne expérience, Thifaine est à l'écoute et a une très bonne expertise dans son domaine. C'est une personne très consciencieuse dans son travail avec un très bon accompagnement. Je ne peux que la recommander!

Après un long parcours avec l'acné, thifaine a su m'aider à trouver des solutions naturelles et à s'adapter à mon profil pour apaiser mon acné en 6 mois de suivi. Thifaine a fait preuve d'une grande implication, d'une grande réactivité et a su trouver de réelles solutions durables pour que je retrouve une peau apaisée. Merci infiniment pour ce suivi !

J'ai beaucoup aimé échanger avec Thifaine : elle est à l'écoute, bienveillante et sans jugement. Elle sait que chacun fait de son mieux et propose des conseils motivants, jamais culpabilisants ni trop restrictifs. Son approche m'a beaucoup aidée, je la recommande vivement !