

Le guide du TEINT *Parfait*

LA MÉTHODE COMPLÈTE
POUR UNE PEAU
LUMINEUSE



UNE PEAU
PLUS LISSE
ET ÉCLATANTE



UNE ROUTINE
SIMPLE ET
EFFICACE



MOINS
D'IMPERFECTIONS
ET DE TACHES



DES RÉSULTATS
VISIBLES ET
DURABLES

+35
PAGES

CONSEILS
ROUTINES
PRODUITS
ASTUCES

FINI LES PRODUITS INUTILES,
LES ROUTINES COMPLIQUÉES ET LES RÉSULTATS DÉCEVANTS.
ICI, TU SUIS UNE MÉTHODE CLAIRE, SIMPLE ET PENSÉE
POUR DE VRAIS RÉSULTATS.

Sommaire

<i>À propos de moi</i>	<i>p. 4</i>
<i>Pourquoi j'ai voulu m'éclaircir</i>	<i>p. 7</i>
<i>Les dégâts qu'on ne montre jamais</i>	<i>p. 10</i>
<i>Comment j'ai reconstruit ma peau</i>	<i>p. 12</i>
<i>Tout ce que j'ai testé : du pire au meilleur</i>	<i>p. 16</i>
<i>Construire une routine saine et intelligente</i>	<i>p. 19</i>
<i>Les routines selon ton type de peau</i>	<i>p. 21</i>
<i>Les indispensables pour entretenir sa peau</i>	<i>p. 24</i>
<i>Témoignages</i>	<i>p. 26</i>
<i>FAQ : Les questions que personne n'ose poser</i>	<i>p. 30</i>
<i>Accès à ma routine actuelle</i>	<i>p. 34</i>
<i>Message final</i>	<i>p. 38</i>

Note importante

Avant de commencer ce guide, je tiens à clarifier quelque chose d'essentiel.

Toutes les carnations sont belles, toutes les teintes de peau sont légitimes et aucune couleur de peau ne définit la valeur, la beauté ou la féminité d'une femme.

Ce guide n'a pas pour objectif de dire qu'il faut être plus claire pour être plus belle. Ce n'est pas une vérité, et ce ne sera jamais mon message. Pour moi, un teint parfait, ce n'est pas une question de couleur. C'est une peau saine, lumineuse, homogène et entretenue.

J'ai choisi de parler d'éclaircissement parce que c'est une réalité. Un sujet tabou, souvent mal compris, souvent mal pratiqué, et qui peut entraîner de vrais dégâts quand il est mal maîtrisé.

Ce guide ne pousse personne à s'éclaircir.

Il s'adresse simplement à celles qui ont déjà fait ce choix, ou qui y réfléchissent, et qui veulent le faire de manière plus consciente, plus intelligente et surtout plus respectueuse de leur peau. Mon objectif est simple : éviter des erreurs, transmettre mon expérience, et apporter une vision plus saine de ce sujet.

Tu n'as rien à prouver et tu n'as pas besoin de changer pour être valide. Mais si tu choisis d'évoluer, fais-le avec respect, avec connaissance, et pour toi uniquement.

Maud



À propos de moi

Moi, c'est Maud. 28 ans, auto-entrepreneure dans l'esthétique.

Si j'écris aujourd'hui, c'est en tant que femme noire, femme honnête, et femme qui a décidé de parler enfin sans tabou d'un sujet que beaucoup contournent. Depuis mes 17 ans, j'ai cherché, testé, échoué, recommencé. Je me suis trompée, j'ai abîmé ma peau, j'ai appris... puis j'ai compris.

Aujourd'hui, j'ai réussi à atteindre un teint harmonieux et lumineux. Pas parce que je suis parfaite, mais parce que j'ai tout vécu. Je ne suis pas là pour donner des leçons. Je suis là pour dire la vérité. Celle qu'on ne dit jamais. Ce guide est le reflet de mon expérience réelle.

Sans filtre. Sans mensonge. Je t'y partage ce que j'ai utilisé, ce que ça m'a fait, ce qui m'a abîmée, mais aussi ce qui m'a aidée à me reconstruire. Je ne suis pas là pour te dire quoi faire.

Mais pour te montrer ce que moi, j'ai fait, ce que j'ai appris, et comment éviter certaines erreurs.

Petite, j'ai grandi en Afrique, dans un environnement où les femmes claires étaient vues comme "les plus belles", "les plus courtisées", "celles que les hommes riches choisissent" (Beyoncé vs Kelly Rowland est mon meilleur exemple, celui avec lequel j'ai grandi). On m'a appris très tôt sans me le dire directement que : claire = valeur.

Quand je suis arrivée en France, j'ai découvert que ce n'était pas seulement culturel, mais mondial. Le colorisme est partout : dans les castings, sur les réseaux sociaux, dans l'accès au travail, dans la manière dont on est perçue et traitée.

Ce n'est pas un problème de femme noire mais un problème de société, point. Et c'est dans ce contexte que j'ai construit ma relation avec ma peau.

J'ai commencé à m'éclaircir vers 17-18 ans. Depuis plus de 10 ans, j'ai tout essayé : les bonnes crèmes, les mauvaises, celles qui illuminent, celles qui blanchissent comme un fantôme, celles qui brûlent au point de laisser des traces ou de créer des vergetures.

J'ai cherché des solutions sur les réseaux, dans les conversations entre filles, par bouche-à-oreille, en testant tout ce qui existait et surtout en prenant beaucoup de risques.

Je commandais un produit et je le testais au moins deux mois. Parfois le résultat était incroyable, parfois c'était une catastrophe. Parfois j'avais l'impression d'être jolie seulement sous un filtre, parfois je me brûlais...

Et un jour, j'ai compris qu'il fallait arrêter les extrêmes pour trouver l'équilibre.

Est-ce que je continue encore aujourd'hui ? Oui, mais différemment. J'ai adopté une routine beaucoup plus douce, saine et intelligente, depuis plus de 3 ans maintenant.

Pourquoi ce guide ?

Parce que pendant des années, à la recherche de la peau parfaite, je n'ai jamais trouvé de réponses claires. J'étais livrée à moi-même. Personne ne parlait vraiment. Personne ne disait la vérité. Je cherchais des femmes capables de m'expliquer... pas de me vendre.

Ce guide, je l'ai écrit pour briser ce silence. Et aussi pour briser une forme de honte. Parce que je sais qu'un guide comme celui-ci aurait changé beaucoup de choses pour moi... si je l'avais eu à 17 ans.

À 17 ans, j'aurais tout donné pour entendre ça :

“ *Ca n'a jamais été toi ou ta peau le problème, mais ce qu'on t'a appris à en penser.* ”

Aujourd'hui, ce guide... c'est moi, aujourd'hui, qui parle à celle que j'étais.



CHAPITRE 1

Pourquoi j'ai voulu être plus claire : une vérité que tout le monde vit, mais que personne n'assume

D'où vient vraiment le désir d'éclaircir : enfance, culture et premiers complexes

Petite, ma définition de la beauté était simple, presque primitive : **une femme claire**, avec de jolies formes, pas trop grande, pas trop petite. Une vision purement physique et dictée par mon environnement.

On ne m'a jamais dit qu'une femme pouvait être belle parce qu'elle était intelligente, drôle ou intéressante. **La beauté, chez nous, c'était la peau.** Et ma peau, on la commentait tout le temps.

Dans la rue, au marché, à l'école, par des voisins, des maîtresses, des inconnus : « *Elle est brune, elle est jolie* », jamais « *elle a de beaux yeux* » ou « *elle a un beau visage* ». Mon beau venait de ma teinte, rien d'autre. Dans ma tête d'enfant, une vérité s'est gravée : **être claire = être belle.**

J'étais déjà « plus claire » que beaucoup autour de moi, donc oui je me trouvais jolie. Mais surtout, on me conditionnait à y croire. Le décor était posé...

Le premier électrochoc est arrivé au lycée, en France, dans un environnement cosmopolite. J'ai fait un constat : les filles les plus populaires, celles qui avaient les copains les plus beaux et qu'on admirait, **c'était les métisses et les blanches.**

Moi, avec mon teint caramel, j'étais jolie, mais ça **n'avait pas l'air suffisant** « au yeux du monde ». C'était le début de l'obsession.

Même la communauté noire d'ici parlait tout le temps de la peau : « *Ah, t'as éclairci, c'est joli !* », « *Tu utilises quelle crème ?* », « *Elle est trop belle, si elle était métisse ce serait une frappe* », « *T'es belle pour une noire* », « *T'as un beau teint* ». Ces phrases qu'on connaît toutes.

J'avais même développé ma propre devise : **tout ce qui est clair est beau.**

Dans mon entourage, les filles s'éclaircissaient mais étaient dans le déni. Elles ne disaient jamais « éclaircissant » mais « unifiant » (LOL), pourtant la finalité restait la même. **C'est tabou, presque honteux, alors tout le monde ment.**

Le premier produit que j'ai acheté, je l'ai trouvée dans un magasin africain pour une vingtaine d'euros, un prix parfait pour une **lycéenne qui préfèrait acheter une crème** que d'aller au cinéma. Je voulais un miracle. On promettait « +3 à +6 teintes ». **Moi, j'étais persuadée que j'allais devenir métisse.**

Ça m'a éclaircie un peu, sans plus, et la quête a commencé.

Puis sont arrivés les produits nigériens, les plus dangereux, les plus nocifs et les plus rapides. Oui, ils fonctionnaient. Tu devenais blanche, mais pas sans conséquences. J'ai eu des vergetures, des brûlures, des taches et des mains abîmées.

Je savais que c'était dangereux, on le sait toutes. Mais quand l'obsession parle plus fort que la raison, tu continues.

Et le pire ? C'est que quand les gens me disaient « *Ah, t'as éclairci !* », je me sentais **fière**, plus **belle**, mais surtout **validée**.

La validation était (et est toujours) une drogue.

Mon entourage me disait d'arrêter le tchoko car je blanchissais trop. Alors je changeais de gamme : teint caramel, teint métis, Snow White, extra blanchissant. **J'ajustais comme une scientifique qui cherche la bonne formule.** Quelle ironie quand on sait d'où vient mon complexe.



Je ne voulais pas redevenir brune ni perdre les compliments et les attentions. Et il y avait cette idée : si tu **arrêtes, tu noircis encore plus qu'avant.** Alors tu continues.



J'avais remarqué une autre chose de terrible mais vrai : quand j'étais plus claire, **j'avais plus d'opportunités.** Les gens étaient plus gentils, plus avenants, plus respectueux. Les garçons me draguaient davantage. Le monde m'ouvrait plus de portes. Comment renoncer quand tu vois ça ?

Entre 17 et 20 ans, mon objectif était précis : je voulais devenir métisse-plus-plus, **ressembler aux femmes américaines comme Beyoncé ou Nicki Minaj.** Je voulais un teint commercial, qui passe partout et qui séduit.



Si je suis totalement honnête, je voulais d'abord plaire au monde et enfin à moi-même. Mon état d'esprit à cette époque tient en un seul mot : OBSESSION.

CHAPITRE 2

Les dégâts qu'on cache : la vérité derrière les crèmes

Les marques visibles, les blessures invisibles et la spirale silencieuse

Les premiers dégâts sont arrivés vite : Les vergetures, les zones brûlées, abîmées, assombries... souvenir permanent des produits nigériens les plus agressifs. Je n'ai pas eu de douleurs extrêmes, mais j'ai connu les irritations, les rougeurs en période de stress et la peau hyper fine à force de lotions acides.

Il y a les **dégâts visibles** et **ceux que personne ne voit**, ni soupçonne : la peau fragile au niveau du visage, les démangeaisons avec les crèmes peeling, la sécheresse extrême et surtout l'odeur, car oui, les crèmes éclaircissantes, bien souvent, ne sentent pas très bon.

Quand tu transpires, le flux devient plus épais, jaunâtre et laisse des auréoles sur les vêtements (au revoir les vêtements blancs). Une honte silencieuse mais réelle. Même quand ma peau restait « claire » sans crème, **je ne pouvais pas arrêter mentalement**. Dans ma tête, si j'arrêtais, **je redevenais brune**. L'éclaircissement devient un engagement à vie, pas un simple geste beauté : **la DÉPENDANCE**.

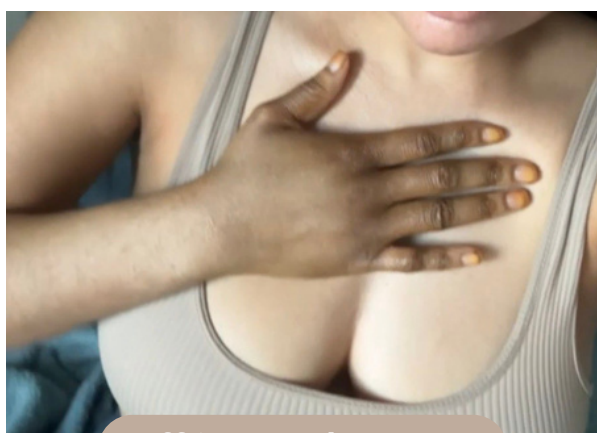
L'éclaircissement impose une discipline que personne ne décrit et comme je n'étais pas très consciencieuse, ça en devenait une corvée. Sans parler des critiques... Sur les réseaux sociaux, c'est pire : insultes, moqueries, remarques sur les zones brûlées. Mais paradoxalement, les mêmes personnes revenaient, en privé, **me demander comment j'ai obtenu mon teint**.

Je ne me sentais pas moche parce que malgré les dégâts je restais « claire ». Et dans la logique du colorisme : clair = belle, même abîmée.
Cet égo-là est le plus difficile à déconstruire.

L'éclaircissement, ce n'est pas juste physique, c'est un **ascenseur émotionnel**. Chaque compliment était un **shot de dopamine**, chaque regard admiratif une **validation**. J'aimais qu'on remarque ma peau et j'attendais le "wow, t'as éclairci".

J'ai honte de certaines parties de mon corps parce qu'elles me rappellent mes erreurs et m'empêchent de profiter pleinement de certaines situations comme la piscine, la plage, etc. **L'éclaircissement a créé des complexes que je n'avais pas avant.**

Pourtant je n'ai jamais arrêté totalement. J'ai fait des pauses de quelques semaines, mais jamais plus. Je ne culpabilisais pas quand j'appliquais une crème, **je culpabilisais quand je n'en mettais pas.** Je dépendais du résultat.



Différence de teintes

Si je devais résumer la spirale en trois mots :

1 OBSESSION, parce que le teint est devenu une pensée constante.

2 CONTRADICTION, parce que je voulais éclaircir tout en restant saine, consciente que c'était nocif.

3 DÉPENDANCE, non pas chimique mais psychologique, aux compliments, au maintien du teint et à la peur de foncer.

Ces trois mots résument la prison douce mais réelle dans laquelle on entre sans s'en rendre compte.

CHAPITRE 3

Comment j'ai reconstruit ma peau : retrouver l'équilibre après les dégâts

D'une obsession destructrice à un éclaircissement maîtrisé

Ce qui m'a poussée à changer, ce n'est ni un médecin ni une remarque. Ce sont **les dégâts que je ne pouvais plus ignorer**. Les cicatrices visibles de toutes mes années d'excès. Je pouvais les cacher, jouer avec les angles... mais je savais que ces marques étaient là pour la vie.

Même consciente des dangers, brûlures, dépigmentation, cancer de la peau, l'obsession était plus forte. Je me disais : « *Si je dois mourir, autant mourir belle et claire.* » C'est ça, le poids du complexe : il t'amène à penser des choses que tu n'aurais jamais imaginées.

Un aperçu des conséquences...



Peau fragilisée = réaction inévitable

Le visage présenté ici n'est pas le mien. Il illustre un cas réel de brûlures causées par un peeling sur une peau déjà sensibilisée et que beaucoup vivent sans jamais en parler.

C'est exactement ce que je veux t'éviter.

Vergetures causées par les crèmes



Pour trouver une routine plus douce, ou plutôt plus maîtrisée, je me suis tournée vers les réseaux sociaux. Pas n'importe comment. **Je suis devenue hyper observatrice.** Je regardais la cohérence du teint, les zones fragiles comme les mains, genoux et coudes, la lumière naturelle versus artificielle, les transitions de couleur, les nuances du cou et du torse.

C'est ainsi que j'ai découvert une fille, une vraie révélation. Noire lightskin, utilisant des produits et surtout les assumant. Je lui ai envoyé un message direct : « *J'aime trop ton teint, dis-moi la vérité, tu utilises quoi ? J'ai eu des dégâts, j'ai besoin d'aide.* » **Elle a été sincère** et m'a donné sa routine complète.

J'ai compris que, dans le monde de l'éclaircissement, **les vraies informations circulent en secret.** On se les transmet entre filles qui savent et qui osent être vraies. Avec le temps, je suis devenue experte des actifs éclaircissants. Après avoir dépensé des centaines d'euros, parfois 500 €, parfois plus de 800 €, j'ai commencé à étudier les ingrédients.

Je recherchais désormais : glutathion, vitamine C, vitamine D, vitamines B, acides de fruits AHA et BHA, sérums réparateurs, actifs uniformisants doux, huiles végétales. **J'ai testé entre 20 et 30 gammes avant de trouver la bonne.**

J'ai éliminé l'hydroquinone, les peelings forts, les savons brûlants, les crèmes trop concentrées, les mélanges artisanaux dangereux et les produits nigériens ultra agressifs. Je ne vais pas mentir : je n'utilise pas des produits "doux". J'utilise simplement des produits plus safe, plus réfléchis, mieux dosés, plus intelligents.

La nuance est essentielle.



Aujourd'hui, ma routine est stable, simple et maîtrisée. Savon noir, lotion éclaircissante, sérum visage, crème éclaircissante corps et collagène marin. Et c'est tout. Fini les quinze produits par mois, les mélanges, les excès. **Surtout, fini la pression.**



Depuis cette nouvelle routine, ma peau a changé de façon spectaculaire : grain plus ferme, texture plus lisse, élasticité retrouvée, luminosité naturelle, homogénéité du teint, plus de peau plastifiée ou blanchie, **un glow authentique.**

Avant, on me disait : « *Ah t'es claire.* » Aujourd'hui, on me dit : « *Tu as une belle peau.* » **La nuance est énorme.** Avant, j'étais juste claire. Aujourd'hui, je suis claire, certe, mais surtout j'ai une peau plus saine. C'est exactement ce que je recherchais.

Un produit qui marche pour une fille peut te détruire, toi. Chaque peau réagit différemment. C'est pour ça qu'il est inutile de demander la référence d'un produit à quelqu'un en espérant avoir le même résultat. La patience est obligatoire : un bon éclaircissement prend des mois, parfois des années, jamais deux semaines. Le miracle détruit toujours. **Chaque fois que j'ai voulu aller trop vite, j'ai payé le prix.**

Ma peau parle. Quand elle va bien, elle est lisse, lumineuse, élastique, sans taches, et je peux passer des jours sans crème. Quand elle souffre, les zones foncent ou rougissent, ma peau pèle et mon teint perd son équilibre. **Aujourd'hui, je sais lire ces signes.**

L'éclaircissement n'est plus une obsession. C'est une routine, un entretien, une habitude, un choix esthétique assumé. **Je suis fière de ma peau.** J'ai trouvé un équilibre dans les produits, pas encore totalement dans ma tête. **Le complexe est toujours là**, moins fort, moins destructeur, mais présent. C'est un travail en cours...

Si une fille me disait : « *Je veux m'éclaircir comme toi* », je lui répondrais : « *Je te comprends, ma chérie. Mais sache que chaque peau claire a un secret, et souvent un problème caché.* »

Ma mise en garde est simple : réfléchis avant de commencer. Et si tu le fais, ne néglige jamais la qualité des produits. Les produits nocifs à bas prix détruisent tout.

Parfois, ce n'est pas une question d'argent, mais d'information.

Si je pouvais parler à la Maud de 17 ans, je lui dirais que le chemin sera long, très long, semé d'embûches. Rien ne sera facile, qu'elle devra faire deux fois plus que les autres, et même là, ce ne sera peut-être pas suffisant.

Je ferais tout pour la dissuader de commencer, parce que si elle commence, c'est pour la vie.

CHAPITRE 4

Tout ce que j'ai testé : ce qui m'a éclaircie, détruite et surtout servie

Le vrai parcours dans les produits : débuts, excès, illusions et révélations

Mon premier produit était **Diva**, une crème censée faire gagner 3 à 4 teintes. Je l'ai utilisée deux ans et j'étais quasiment à la même teinte. **Pas de catastrophe, mais aucun miracle.**

Puis j'ai découvert les poudres d'acides de fruits que je diluais dans de l'eau pour les consommer. En parallèle, j'utilisais **Carotone** ou **CaroLight**. Oui, ça éclaircissait, mais mal : certaines zones devenaient claires, d'autres plus sombres. Pour le visage, j'alternais entre **Diva**, savons à l'acide de fruits et lotions. Pendant quatre ans, je n'ai jamais dépassé un teint caramel amélioré. Aucun gros dégât, mais **aucun vrai résultat**. Juste insuffisant pour moi par rapport à mon complexe.

Avec une amie, on a remarqué que certaines Nigérianes et Sud-Africaines étaient beaucoup plus claires. Sur Instagram, les transformations semblaient spectaculaires. **J'ai plongé.** Crèmes, savons maison, peelings corporels, laits ultra blanchissants, crèmes fortes. Ces produits faisaient effet rapidement. **On devenait très claire en quelques semaines.**

Mais c'était un pacte dangereux.

Attirée par les photos et témoignages, j'ai cru avoir trouvé la solution miracle. J'ai commencé par une gamme, puis deux, puis des mélanges. **CA-TA-STROPHE.**

Les crèmes peeling, trop fortes et mal dosées, m'ont causé **vergetures, brûlures, perte d'élasticité**. Les crèmes pour quintos, destinées aux zones très dures, les ont rendues brûlées et irrégulières. Les peelings maison, sans dosage ni contrôle, ont provoqué **mes pires irritations**.

Certaines gammes coûtaient 300, 450, 600, jusqu'à 850 €. Oui, ça blanchit. Mais le résultat n'est pas harmonieux. On devient claire, mais fragile, marquée, irrégulière. Je n'ai pas été arnaquée. **J'ai été illusionnée**. L'efficacité ne suffit pas quand elle détruit la peau.

J'ai compris que le problème n'était pas l'origine, mais le dosage artisanal. Aujourd'hui, j'utilise une gamme formulée avec des actifs bien dosés. Résultat : glow, homogénéité, grain resserré, éclaircissement harmonieux, élasticité et luminosité. Cette gamme a stabilisé ma routine.



Ce que je recommande et ce que j'interdis

Je recommande les produits à base de **glutathion**, les **actifs éclaircissants sûrs**, les **sérums** visage, les **savons noirs doux**, les **lotions** maîtrisées et les gammes formulées par des personnes réellement formées.

J'interdis l'**hydroquinone**, les **peelings forts corporels**, les **crèmes pour quintos** appliquées partout, les **crèmes maison sans dosage** et les promesses en deux semaines.

Les erreurs les plus courantes

Ne pas être disciplinée. Appliquer des crèmes en plein jour **sans protection solaire.** Chercher la crème miracle. **Négliger le double nettoyage** sous la douche : laver, rincer, relaver, puis appliquer sur peau légèrement humide.

Pour te donner un ordre d'idée, en dix ans, j'ai **dépensé environ 10 000€.** La gamme la plus chère coûtait 850€. Celle que j'utilise aujourd'hui, 450€. Le prix ne veut rien dire si le produit est mal dosé.

Comment je repère un bon produit

Teint harmonieux de la vendeuse sans filtre, mains et cou uniformes, ingrédients cohérents, packaging professionnel, odeur équilibrée, texture rosée ou beige, résultats progressifs.

Signes dangereux : mains brûlées, cou sombre, taches, rougeurs, crème trop blanche, odeur trop forte, promesses rapides. Aujourd'hui, je repère un produit sûr en trente secondes.

CHAPITRE 5

Construire une routine safe : éclaircir sans se détruire

Le guide essentiel pour un éclaircissement intelligent, maîtrisé et harmonieux

Se décaper, c'est devenir plus claire mais irrégulière. Éclaircir intelligemment, c'est être harmonieuse de la tête aux pieds.

Diagnostic : Faire un diagnostic de peau. Choisir trois ou quatre produits maximum. Commencer progressivement. Un éclaircissement réussi se fait par étapes sur plusieurs mois. Vouloir passer du noir au blanc directement est dangereux et illusoire.

Nettoyage : Sous la douche : eau chaude pour préparer la peau, gant exfoliant avec savon au moins deux fois, rinçage entre chaque passage, puis jet d'eau froide pour resserrer les pores. Le nettoyage est la base.

Application : Toujours sur peau légèrement humide, de manière généreuse, par zones. Ne jamais appliquer vite fait, ni sur peau sèche en journée, ni juste après un gommage frais. Ne pas négliger genoux, coudes et chevilles.

Fréquence : Une crème éclaircissante s'applique le soir.

Le soleil : SPF 50 sur le visage et les mains à chaque sortie. Sans protection : brûlures, taches, retour de pigment, vieillissement prématuré. Le soleil peut annuler tous tes efforts.

Zones sensibles : Mains et visage demandent une extrême douceur. Pas de crème forte sur le visage, seulement lotions ou sérums. Pour l'hyperpigmentation localisée, utiliser un produit spécifique bien dosé.

Routine complète : Indispensables : savon, lotion visage, crème corps, SPF50, complément type collagène marin, gommage hebdomadaire. Optionnels : sérums, huiles concentrées, soins ciblés. À bannir : peelings forts, hydroquinone, promesses miracles, produits trop parfumés.

Gestion des dégâts : En cas de rougeurs, taches, brûlures ou irritation : arrêter immédiatement, passer à plus doux, hydrater, protéger du soleil. Ne jamais renforcer, peler, frotter ou mélanger davantage.

Stabiliser son teint : Une fois la teinte idéale atteinte, passer à une gamme plus douce, réduire la fréquence à une ou deux fois par semaine et hydrater le reste du temps. Une bonne crème ne fait pas foncer pendant les pauses.

Le but est de se plaire davantage et pas de devenir quelqu'un d'autre.

CHAPITRE 6

Les routines selon ton type de peau

Parce que toutes les peaux ne réagissent pas de la même façon

L'un des secrets que personne n'explique, c'est que toutes les peaux ne réagissent pas pareil à l'éclaircissement.

Selon ta teinte de base, l'épaisseur de ta peau, ta sensibilité et ton historique, la routine doit être adaptée.

Voici les routines que je recommande selon chaque type de peau, basées sur mon expérience et dix ans d'observation.

Si tu te reconnais ici, cette routine est pour toi.

PEAU
"NOIRE FONCÉE"



Teint très foncé, uniforme ou non, sans expérience d'éclaircissement.

Gamme recommandée : gamme chocolat (la plus douce), toujours la moins forte chez la vendeuse.

Durée minimum : 6 mois à 1 an selon la peau avant de passer au caramel.

Zones difficiles : genoux, coudes, mains, pieds, cou, dos. Ces zones foncent rapidement et sont longues à homogénéiser.

À éviter absolument : produits trop forts, gamme métisse ou white directement, peelings, hydroquinone, mélanges de gammes.

Erreur fréquente : vouloir devenir métisse en deux mois. Résultat, brûlures, taches et zones sombres.

Si tu te reconnais ici, cette routine est pour toi.

**PEAU "CHOCOLAT
CLAIR"**



Gamme recommandée : caramel pendant 1 à 2 ans selon la réaction de la peau

Ce qui fonctionne le mieux : des produits bien dosés jamais trop puissants. Ce teint réagit très vite aux actifs forts, avec risque de rougeurs et de taches.

Pièges à éviter : passer trop vite au niveau métisse, utiliser des savons trop forts, céder à l'effet rapide.

Durée avant niveau métisse : 1 à 2 ans de caramel bien maîtrisé.

Si tu te reconnais ici, cette routine est pour toi.

**PEAU
"CARMEL"**



Naturelle (Comme moi à 17 ans) ou obtenue, avec éclaircissement déjà visible.

Entretien idéal : gamme métisse + soins réguliers comme hammam, gommages, épilation, hydratation et soins visage.

Particularité : cette peau éclaircit plus vite car elle contient moins de mélanine. Les résultats sont donc plus visibles.

Produits adaptés : des actifs safe, doux mais efficaces. Pas besoin de surdosage.

À garder en tête : ne pas viser le transparent, viser un glow lumineux et harmonieux.

Si tu te reconnais ici, cette routine est pour toi.

**PEAU
"MÉTISSE"**



Naturelle ou obtenue, stade où je suis aujourd'hui.

Routine d'entretien : hammam, gommages, hydratation, crème 2 à 3 fois par semaine, lotion visage douce, crème solaire sur les mains et le visage.

Faut-il **continuer les crèmes** ? Oui, mais en entretien léger, jamais tous les jours.

Zones qui foncent vite : mains, pieds, genoux, coudes.

Avec régularité, le teint reste stable. Cette peau reste stable si on ne force pas.

Si tu te reconnais ici, cette routine est pour toi.

**PEAU
"MÉTISSE CLAIRE"
"TRÈS CLAIRE"**



Routine sur le long terme : crème éclaircissante 2 à 3 fois par semaine maximum, hydratant le reste du temps, hammam et gommage, soins visage réguliers comme HydraFacial, dermaplaning ou lumineothérapie, lotion visage douce, SPF 50 sur les mains et le visage.

Erreurs qui ruinent ce teint rapidement : appliquer tous les jours, exagérer les actifs, négliger le SPF, s'exposer au soleil, utiliser plusieurs gammes, chercher à devenir encore plus claire.

Produits inutiles : peelings, crèmes trop fortes, produits miracles, hydroquinone, savons ultra blanchissants.

La clé pour conserver l'harmonie du teint : constance, hydratation, soins réguliers, protection solaire, aucun excès, respect de la peau. **Être claire n'est pas difficile, c'est une discipline.**

CHAPITRE 7

Soins maison safe pour apaiser, entretenir et illuminer la peau

Avertissement important : ces soins n'éclaircissent pas comme une gamme professionnelle. Elles servent à améliorer la texture, affiner le grain de peau, apaiser les irritations, uniformiser légèrement, améliorer l'éclat et accompagner ta routine. Elles sont complémentaires.

MASQUE "ECLAT"

À utiliser une fois par semaine.

Ingrédients :

- 1 cuillère de miel
- 1 cuillère de yaourt nature
- 1 ½ cuillère de jus de citron optionnel
- ½ cuillère de curcuma

Bienfaits : hydrate, exfolie légèrement, atténue les taches, apporte de l'éclat.

Application : 10 minutes maximum sur peau propre, rincer à l'eau tiède puis hydrater. Résultat : éclat instantané et peau plus lisse.

GOMMAGE SUCRÉ - CORPS

Idéal avant la crème.

Ingrédients : sucre, huile d'amande douce ou de coco, citron facultatif.

Bienfaits : exfolie sans blesser, adoucit, favorise l'uniformité et prépare la peau.

Application : sous la douche, sur peau humide, mouvements circulaires en insistant sur genoux, coudes et pieds.

Rincer soigneusement. Attendre 20 à 30 minutes avant toute crème éclaircissante.

EAU DE RIZ FERMENTÉE

Ingrédients : 1 tasse de riz, 2 tasses d'eau, fermenter 24 à 48 heures.

Bienfaits : lisse, resserre les pores, donne un effet net.

Application : comme une lotion le soir, sans rinçage. Effet propre et lumineux, sans réel éclaircissement. À conserver au frais et utiliser sous 3 à 5 jours.

MASQUE À L'ARGILE BLANCHE

Ingrédients : argile blanche, eau de rose, quelques gouttes de vitamine E.

Bienfaits : aide à atténuer les taches, détoxifie, lisse.

Application : 1 fois par semaine, 5 à 10 minutes maximum ne pas laisser sécher totalement, puis hydrater.

HUILE RÉPARATRICE MAINS ET PIEDS

Ingrédients : huile d'amande douce, huile de rose musquée, vitamine E, une goutte d'huile essentielle de citron le soir uniquement.

Bienfaits : répare, adoucit, unifie légèrement, apporte un glow naturel.

Application le soir avec gants en coton.

LAIT CORPOREL HYDRATANT MAISON

Ingrédients : Crème hydratante neutre (sans actifs éclaircissants), vitamine E, eau de rose.

Bienfaits : Hydrate, maintient l'éclat et prépare la peau le matin.

MASQUE ANTI-ROUGEURS CONCOMBRE ET ALOE VERA

Bienfaits : Apaise, hydrate et favorise la cicatrisation.

Application 10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par semaine en cas d'irritation.

Ces soins améliorent mais ne remplacent pas une routine structurée. Elles ne doivent pas être utilisées en excès et doivent toujours être adaptées à ta peau.

Le plus important reste : la bonne crème, la bonne routine, la constance et la protection solaire.

“J’ai retrouvé ma peau... et surtout ma confiance”

Âge : 33 ans

Teint de départ : caramel

Objectif : teint métisse ++, uniforme et lumineux

Son point de départ

>> un teint caramel, mais marqué par les taches. Lorsque L. m’a contactée, elle souffrait de plusieurs problématiques :

- taches pigmentaires sur la poitrine
- zones sombres sur les bras
- taches sur les jambes
- dos irrégulier
- hypersensibilité liée aux produits trop forts qu’elle utilisait

Ses complexes l’empêchaient de s’habiller comme elle voulait.

Ce qu’elle utilisait avant

CaroWhite & Hydroquinone

Comme beaucoup de femmes, L. s’était tournée vers CaroWhite, un produit :

- trop fort
- mal dosé
- à base d’hydroquinone
- qui éclaircit vite mais abîme tout

Résultat : taches, irritation, teint irrégulier, une peau fragilisée.

Elle cherchait à éclaircir, mais elle se détruisait la peau sans réellement le savoir.

Comment elle est venue vers moi

L. me suivait depuis longtemps sur les réseaux sociaux. Un jour, elle m’a écrit :

“Maud, dis-moi juste ce que tu mets. Je fais n’importe quoi.” Elle était prête à changer et à faire les choses bien.

Mon diagnostic et mes conseils personnalisés

Je lui ai expliqué que son problème n’était pas son teint : c’était sa routine. Je lui ai donné une stratégie simple, structurée, et surtout safe

Les premiers résultats : 1 mois plus tard

- sa peau avait un glow incroyable
- ses taches commençaient à disparaître
- ses bras et sa poitrine devenaient plus homogènes
- ses jambes étaient plus lisses
- son teint devenait cohérent et lumineux

Pour la première fois depuis longtemps, elle se trouvait jolie au naturel.

Le résultat final

Au fil des mois, la transformation est devenue flagrante :

- teint métisse ++
- peau uniforme
- taches presque totalement disparues
- grain de peau lissé
- éclat sur tout le corps
- confiance retrouvée

“Tu m’as appris que ma peau n’a pas besoin de souffrir pour être belle”

Âge : 29 ans

Teint de départ : noir-brun uniforme

Objectif : caramel clair, sans taches ni zones sombres

Son point de départ

Un teint noir-brun marqué par des taches et un mélasma. Lorsque A. m’a contactée, elle souffrait de :

- grosses taches foncées sur les joues
- mélasma accentué par le soleil
- zones sombres (cou, coudes et genoux)
- peau rugueuse et terne
- manque total d’homogénéité

Elle avait l’impression d’avoir “plusieurs couleurs” sur le corps.

Trop de produits, aucune logique :

- plusieurs savons et crèmes mélangés
- sérums et soins TikTok
- peeling agressif
- zéro crème solaire
- changements constants de routine

Résultat : aucune évolution, taches aggravées et peau fragilisée.

Comment elle est venue vers moi

Elle m’a découverte via une vidéo sur TikTok

Elle m’a écrit :

“J’ai tout essayé, je veux juste arrêter d’être en patchwork.”

Elle était prête à repartir de zéro.

Ce qu’on a échangé ensemble

Je lui ai expliqué que son problème n’était pas sa peau. C’était le désordre dans sa routine.

On a tout simplifié avec une routine claire et constante : savon nettoyant doux, lotion AHA légère sur les taches, crème adaptée et surtout SPF 50 obligatoire, avec une discipline stricte (pas de mélange, pas de surconsommation de produits).

Les premiers résultats : 3 à 4 semaines plus tard

- taches déjà plus claires
- peau plus douce et plus uniforme
- cou et genoux visiblement améliorés
- vrai “glow” retrouvé
- teint global plus propre

Elle m’a dit : “Ma peau respire enfin.”

Le résultat final

Après 3 mois, la transformation était nette :

- teint caramel clair
- taches fortement réduites
- peau lisse et homogène
- cou et zones sombres éclaircis
- éclat naturel retrouvé
- confiance retrouvée

Elle n’essayait plus de devenir quelqu’un d’autre. Elle redevenait elle-même.

“J’ai cru tout perdre... mais j’ai gagné une peau plus propre”

Âge : 32 ans

Teint de départ : métisse clair

Objectif : retrouver son éclat après une pause de routine

Son point de départ

D. avait arrêté sa routine de soins pendant 3 mois. Résultat : teint devenu plus foncé, perte d'uniformité, apparition de zones sombres et disparition de son glow naturel. Elle avait l'impression que sa peau avait “régressé”.

Ce qu'elle utilisait avant

Elle avait une routine efficace mais assez forte. En l'arrêtant brutalement, sa peau a perdu son équilibre et son éclat.

Comment elle est venue vers moi

Elle m'a écrit sur snap : “Comment redevenir comme avant sans tout recommencer ?”

Mon diagnostic et mes conseils personnalisés

Je lui ai expliqué qu'un arrêt total provoque souvent un déséquilibre, et qu'une reprise doit être progressive. On a donc mis en place une reprise douce et structurée : savon doux, crème adaptée 2 fois par semaine, lotion légère le soir, hydratation quotidienne et protection solaire obligatoire. Le but était de reconstruire sans agresser.

Les premiers résultats : 1 mois plus tard

- teint progressivement remonté
- retour de l'homogénéité
- glow naturel retrouvé
- zones sombres éclaircies
- peau plus stable et plus saine

Le résultat final

Après 3 mois, sa peau était même plus belle qu'avant sa pause : plus uniforme et plus lumineuse. Elle a réalisé qu'elle n'avait pas tout perdu, mais simplement besoin de rééquilibrer.

“Première fois que je me trouve jolie claire mais naturelle”

Âge : 38 ans

Teint de départ : caramel avec mélasma marqué

Objectif : uniformiser le teint et atténuer les taches

SON POINT DE DÉPART

N. souffrait d'un mélasma sévère apparu après grossesse : plaques foncées sur les joues, taches au-dessus de la lèvre et cernes pigmentés. Elle avait l'impression que son visage paraissait plus vieux qu'elle.

Ce qu'elle utilisait avant

Elle utilisait des produits trop agressifs : savons irritants, crèmes fortes, gommages quotidiens et aucun SPF. Sa peau était constamment agressée, ce qui aggravé son mélasma.

Comment elle est venue vers moi

Elle m'a contactée sur snap : "J'ai besoin d'une routine qui ne détruit pas ma peau."

Mon diagnostic et mes conseils personnalisés

Je lui ai expliqué que le mélasma ne disparaît pas rapidement mais qu'il peut être fortement atténué avec une routine douce et constante. On a mis en place une routine correctrice : savon doux, lotion AHA légère, vitamine C, crème légère adaptée et surtout SPF 50 obligatoire, avec interdiction totale des gommages.

Les premiers résultats : 1 mois plus tard

- mélasma déjà atténué
- teint plus lumineux
- peau plus homogène
- taches moins visibles
- visage visiblement plus frais

Le résultat final

Après 3 mois, le mélasma avait diminué d'environ 60 %. Son teint était plus uniforme, lumineux et stable, sans irritation. Elle a retrouvé confiance en elle et m'a dit : "Je revis, on voit enfin mon vrai visage."

Questions taboues bonjour!

Toutes les questions que personne n'ose poser enfin noir sur blanc.

1. Les dangers, la vérité sans filtre

Est-ce que l'éclaircissement peut tuer ?

Honnêtement, oui à l'excès, c'est possible.
Mais le vrai danger ne vient pas de l'éclaircissement en lui-même.
Il vient des abus : produits interdits, dosages extrêmes, impatience.
Une routine maîtrisée réduit énormément les risques.

Peut-on attraper un cancer de la peau ?

Oui, avec des produits très nocifs : hydroquinone à forte dose, crèmes mal dosées, peelings agressifs ou mélanges chimiques artisanaux.
Ces pratiques fragilisent la barrière cutanée. La peau devient plus vulnérable aux UV, qui pénètrent plus profondément, avec un risque réel de lésions.

Les crèmes éclaircissantes sont dangereuses ?

Non, pas forcément. Une crème bien dosée, avec des actifs sûrs comme le glutathion, les acides de fruits ou certaines vitamines, peut éclaircir sans abîmer la peau. Le danger n'est pas la crème.
Le danger, c'est le mauvais produit ou la mauvaise utilisation.

Peut-on devenir dépendante psychologiquement ?

Oui, totalement. On ne se voit plus vraiment. On veut toujours plus clair.
On se compare, on développe une obsession. Les compliments deviennent une validation, et cette validation agit comme une dopamine.
Et la dopamine peut créer une dépendance. **C'est une spirale.**

Pourquoi certaines femmes deviennent grisâtres ?

Parce qu'elles utilisent des produits trop forts. Quand une crème est trop agressive, elle détruit le sous-ton naturel de la peau.
On ne devient pas "claire". On devient grisâtre, terne, sans éclat.
Ce n'est pas un éclaircissement. C'est une détérioration.

2. Les résultats, la vraie vérité

Peut-on passer du noir au white ?

Non. Impossible. Tu peux t'éclaircir, oui, mais changer complètement d'identité de peau, non.

Combien de temps faut-il pour vraiment éclaircir ?

Minimum 1 an, parfois 2. Éclaircir, ce n'est pas brûler, c'est transformer la peau progressivement.

Pourquoi certaines éclaircissent plus vite que d'autres ?

On ne part pas toutes de la même teinte ni du même type de peau. Certaines peaux réagissent vite, d'autres sont plus épaisses, certaines ont un sous-ton chaud ou froid, certaines ont déjà utilisé des crèmes. La réceptivité varie.

La peau peut-elle redevenir noire d'un coup ?

Oui, dans certains cas : arrêt brutal, exposition au soleil sans protection, produits trop agressifs ou routine non stabilisée.
Le soleil peut annuler des mois d'efforts en quelques jours.

Est-ce vrai que si on arrête, on fonce encore plus ?

Oui, si l'arrêt est brutal. Quand tu utilises une crème éclaircissante, la production naturelle de mélanine ralentit. Si tu arrêtes d'un coup, la peau peut surproduire de la mélanine pour se protéger. Résultat : tu fonces rapidement, parfois plus qu'avant. Ce n'est pas un mythe, c'est une réaction biologique.

3. Les zones difficiles

Pourquoi les mains sont si difficiles à éclaircir ?

Parce que la peau y est plus épaisse, plus sèche et très exposée. Elle est souvent abîmée par l'eau, les produits ménagers et les agressions quotidiennes. C'est la zone la plus résistante.

Les genoux et coudes peuvent-ils vraiment devenir clairs ?

Oui, mais cela prend du temps, de la patience, des produits adaptés et des applications régulières. Ce n'est pas possible en trois semaines.

Pourquoi certaines ont le cou plus foncé que le visage et le corps ?

Parce que le cou est souvent oublié, mal rincé, mal hydraté et peu protégé du soleil. Un cou foncé est souvent un manque d'attention.

Peut-on éclaircir le visage de la même manière que le corps ?

Non. La peau du visage est plus fine. Pas de crème éclaircissante agressive, seulement des soins doux, sérum ou lotion, exfoliation contrôlée et SPF obligatoire. Sinon, brûlures, rougeurs et taches.

4. Questions personnelles et psychologiques

Est-ce que les hommes remarquent qu'on s'éclaircit ?

Dans certaines communautés africaines, oui, parfois. Dans d'autres communautés, pas forcément si c'est bien fait. Si c'est homogène et progressif, ils pensent simplement que tu as un beau glow.

Est-ce que les vendeuses mentent sur les compositions ?

Certaines oui. Elles modifient les étiquettes, maquillent les noms d'ingrédients et promettent des résultats impossibles. Il faut savoir choisir.

Un teint clair attire-t-il plus d'opportunités ?

Dans certains contextes, oui. Dans les relations, un teint clair est souvent plus valorisé. Dans certains métiers liés à l'image, ça peut jouer aussi. Ce n'est pas de la magie. C'est du colorisme. Et c'est une réalité sociale.

Pourquoi est-ce si difficile d'assumer qu'on s'éclaircit ?

Parce que cela renvoie à un complexe, un manque de confiance, un trauma d'enfance, un regard social, une honte culturelle et des jugements extérieurs. Beaucoup associent cela à une faiblesse, alors que c'est un choix esthétique personnel.

Les influenceuses sont-elles vraiment naturelles ?

Certaines oui, l'Afrique a de nombreux teints naturellement clairs. Mais beaucoup utilisent des produits, des filtres ou entretiennent une image idéalisée. Ce n'est pas une attaque, c'est un constat.

L'éclaircissement rend-il plus belle ou juste plus claire ?

Les deux, souvent pour des raisons sociales. Dans une société marquée par le colorisme, être plus claire est souvent perçu comme plus beau. Ça ne définit pas ta valeur réelle. Mais ça influence le regard des autres.

CHAPITRE 7 : MA ROUTINE

De mes erreurs à ma routine maîtrisée

Ce que j'ai vraiment utilisé (et ce que ça m'a fait)

17 – 18 ans

Produit : DIVA WHITE GOLD

Premier produit testé

Peu de résultats

Pas de transformation réelle



18 – 20 ans

Produits :

HT26

CAROLIGHT

CAROTONE (EN ALTERNANCE)

Début des vrais effets

Résultats visibles mais irréguliers

Début des déséquilibres du teint



20 – 25 ans

PRODUIT : CRÈMES MAISON (NIGÉRIA / BÉNIN)

Commandes via Instagram uniquement

Résultats rapides

Mais produits très agressifs

Apparition de dégâts : brûlures, vergetures, peau fragilisée

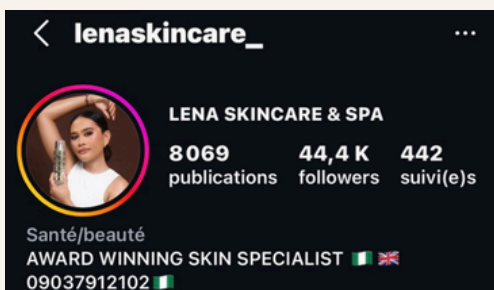
@gaa.n.skincare



@iamdencia



@lenaskincare_



@stainless_beauticity



25 ans – aujourd'hui :

CRÈME FORMULÉE PAR UNE CHIMISTE (SUR RECOMMANDATION UNIQUEMENT)

Testée sur moi pendant 1 an

Utilisée depuis maintenant 3 ans, sans changement de routine

Routine maîtrisée, produits dosés

Résultats : teint plus homogène, peau plus saine, glow naturel

Accès à ma routine actuelle

La formule que j'utilise aujourd'hui n'est pas commercialisée publiquement.

Elle provient d'une spécialiste du teint qui travaille déjà dans un cadre professionnel et ne propose ses produits que de manière très limitée. L'accès se fait uniquement sur recommandation d'une personne qu'elle connaît.

Pour les personnes venant de ce guide, un code privilégié a été mis en place, offrant -20 % sur la commande :

MAUMAE20

C'est pour cette raison que je partage ce contact uniquement dans ce guide, avec les personnes qui souhaitent suivre une approche sérieuse et éviter les erreurs que j'ai moi-même faites.



WhatsApp : +237 6 91 75 58 75

La vérité, avec amour et sans filtre

On va se dire la vérité. Pas la version jolie. Pas la version politiquement correcte. La vraie. Si tu lis encore ces lignes, c'est que tu cherches quelque chose : une réponse, une solution, du réconfort... ou simplement quelqu'un qui te comprend.



L'éclaircissement est tabou. On juge en public et on demande en privé. Moi, j'ai choisi d'arrêter le mensonge et de parler. Ce guide ne te dit pas de t'éclaircir. Il te dit simplement que si tu fais ce choix, fais-le intelligemment, et sans te détruire. Oui, éclaircir peut redonner confiance. Mal fait, ça peut abîmer bien plus que la peau. Je sais ce que c'est que regretter, cacher, avoir honte.

Si je partage tout ça, c'est pour que tu évites mes erreurs. On vit dans une société où un teint plus clair peut attirer plus d'opportunités. Ce n'est pas juste. Mais c'est réel. Mais être claire ne suffit pas. Être belle, c'est un état d'esprit. Que ce soit une routine, un choix esthétique ou une décision personnelle, ça restera toujours toi avec toi-même.

Alors fais des choix qui te respectent. Prends soin de ta peau. Prends soin de ton reflet.

“La vraie beauté, c'est quand tu ne te trahis pas pour plaire. Tu fais ton choix, tu l'assumes et tu le maîtrises.”

Maud