ABC BEAUTY

HAIRCARE | SKINCARE | BODYCARE



Tous les secrets, conseils, astuces beauté sont ici.
Découvre la nouvelle routine qui FONCTIONNE.

ROUTINES • ACTIFS • RECETTES • CONSEILS PRATIQUES
SOINS TENDANCE • SKINCARE CORÉENNE

SOMMAIRE

La beauté, de l'intérieur à l'extérieur

Avertissement 3

Introduction 4

SOINS DU VISAGE 5

Déterminer son type de peau 5
Soins de la peau à la coréenne 10
Comprendre les actifs 11
Produits par catégorie 14
Construire sa routine 17
Tableau des problèmes de peau 19
Rappels importants 29
Exemple de routine beauté 30
Actifs et routines tendance 32
Soins en institut 48
Contre-indications 51
Injections tendance 52
Soins maison pour le visage 55
Dents : astuces blancheur 71
Lèvres abîmées 75
Cernes et poches 77
Maquillage naturel 80

SOINS DES CHEVEUX 83

Test de porosité 86
Conseils pour de beaux cheveux 87
Produits et soins capillaires 89
Aliments pour les cheveux 91
Compléments alimentaires 92
Soins maison pour les cheveux 93
Cuir chevelu et astuces tendance 106

SOINS DU CORPS 112

Cellulite 113
Cellulite et jambes légères 124
Peau du corps : nouveautés 128
Ongles 133
Sourcils et cils 134

BIEN-ÊTRE 135

Stress 136
Routines, challenge et conseils 142
À savoir 152

Les numéros correspondent aux pages du livre.

DROIT A LA PROPRIETE INTELLECTUELLE ET CLAUSE DE NON RESPONSABILITE

L'ouvrage ABC BEAUTE appartient à la société ADSK PERFECT BODY, il a été écrit par une infirmière diplômée d'état, un nutritionniste et une esthéticienne.

Cet ouvrage a été créé afin de donner des conseils de beauté de manière générale il n'est aucunement personnalisé et suivant son état physique et mental il ne dispense pas d'un avis d'un professionnel de santé, à voir si vous n'avez pas de problèmes d'allergie avant de tester certains aliments, produits.
Les informations fournies dans cet ouvrage visent à donner des recommandations générales, conseils, astuces.
Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit. Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié

Bien que tous les efforts aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations présentées sur cet ouvrage, la disponibilité, l´exhaustivité et la fiabilité des informations ne peuvent être garanties. Il est possible qu´après un certain temps, certaines informations soient modifiées, incomplètes ou qu'elles ne soient plus valables. ADSK PERFECT BODY ne pourra être tenu pour responsable de tout dommage direct et/ou indirect résultant de l´utilisation ou de l´exploitation des informations contenues sur cet ouvrage ABC BEAUTE ou de toute activité en rapport avec ces dernières. Les conseils dispensés par la société, sous quelque forme que ce soit, sont fournis à titre informatif et ne constituent pas un motif de réclamation quant au fonctionnement de cet ouvrage.

ADSK PERFECT BODY se réserve tous les droits (y compris les copyrights, noms de domaine, droits de marque, brevets et tout autre droit de propriété intellectuelle) concernant l´ensemble des informations proposées sur ou via le présent site Web et cet ouvrage (y compris tous les textes, graphiques et logos). Les informations contenues sur le site et sur l'ouvrage ABC BEAUTE
ne doivent en aucun cas être copiées, téléchargées, divulguées, distribuées ou reproduites sans autorisation préalable écrite de la société ADSK PERFECT BODY. Vous pouvez imprimer et/ou télécharger les informations contenues sur le site et l'ouvrage pour un usage strictement personnel. Les autres images étant prises dans une banque d'image sur internet doivent être vérifié avant d'être utilisé.
L'article L. 122-4 CPI prévoit que « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou par un procédé quelconque ». Un tel acte est constitutif de contrefaçon.

BIENVENUE SUR LE PROGRAMME ABC BEAUTY,

SUR LE ABC BEAUTY VOUS ALLEZ RETROUVER PLEINS D'ASTUCES, RECETTES BEAUTE ET CONSEILS POUR VOUS SENTIR MIEUX DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE.

BIEN EVIDEMMENT TOUT CE QUI EST ECRIT DANS CE EBOOK NE PEUT PAS OBLIGATOIREMENT CONVENIR A TOUT LE MONDE NOUS SOMMES TOUS DIFFERENTS ET NOUS NE REAGISSONS PAS DE LA MEME FACON FACE A UN PRODUIT.

ATTENTION AUX ALLERGIES, CERTAINES HUILES ESSENTIELLES SONT INTERDITES PENDANT LA GROSSESSE / ALLAITEMENT OU POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'AFFECTIONS PARTICULIERES, MERCI DE LIRE LA PAGE 152 ET N'HESITEZ PAS A DEMANDER L'AVIS A UN PROFESSIONNEL DE SANTE.

BONNE LECTURE ☺



SKINCARE



Ce guide a été conçu pour vous offrir une vision complète, pratique et scientifiquement éclairée. Vous y apprendrez non seulement les bases incontournables, mais aussi comment construire une routine avancée, quels actifs associer (ou éviter absolument de mélanger), et comment adopter les meilleures pratiques inspirées de la skincare coréenne pour obtenir une peau éclatante, résiliente et en bonne santé.

La skincare a longtemps été perçue comme une succession de gestes automatiques : un nettoyant, une crème, et parfois un démaquillant. Aujourd'hui, nous savons que prendre soin de sa peau est une approche globale qui mêle physiologie cutanée, choix d'ingrédients actifs, compréhension des synergies et respect des rythmes biologiques.

1. Les bases d'une peau saine

La peau est un organe vivant, en constante interaction avec son environnement. Pour qu'elle remplisse ses fonctions de protection, d'hydratation et de régulation, trois éléments sont essentiels :

Quand l'un de ces piliers est fragilisé (nettoyage trop agressif, excès d'actifs, stress, déséquilibre hormonal), la peau devient réactive, déshydratée ou inflammatoire.

2. Identifier son type de peau et ses besoins

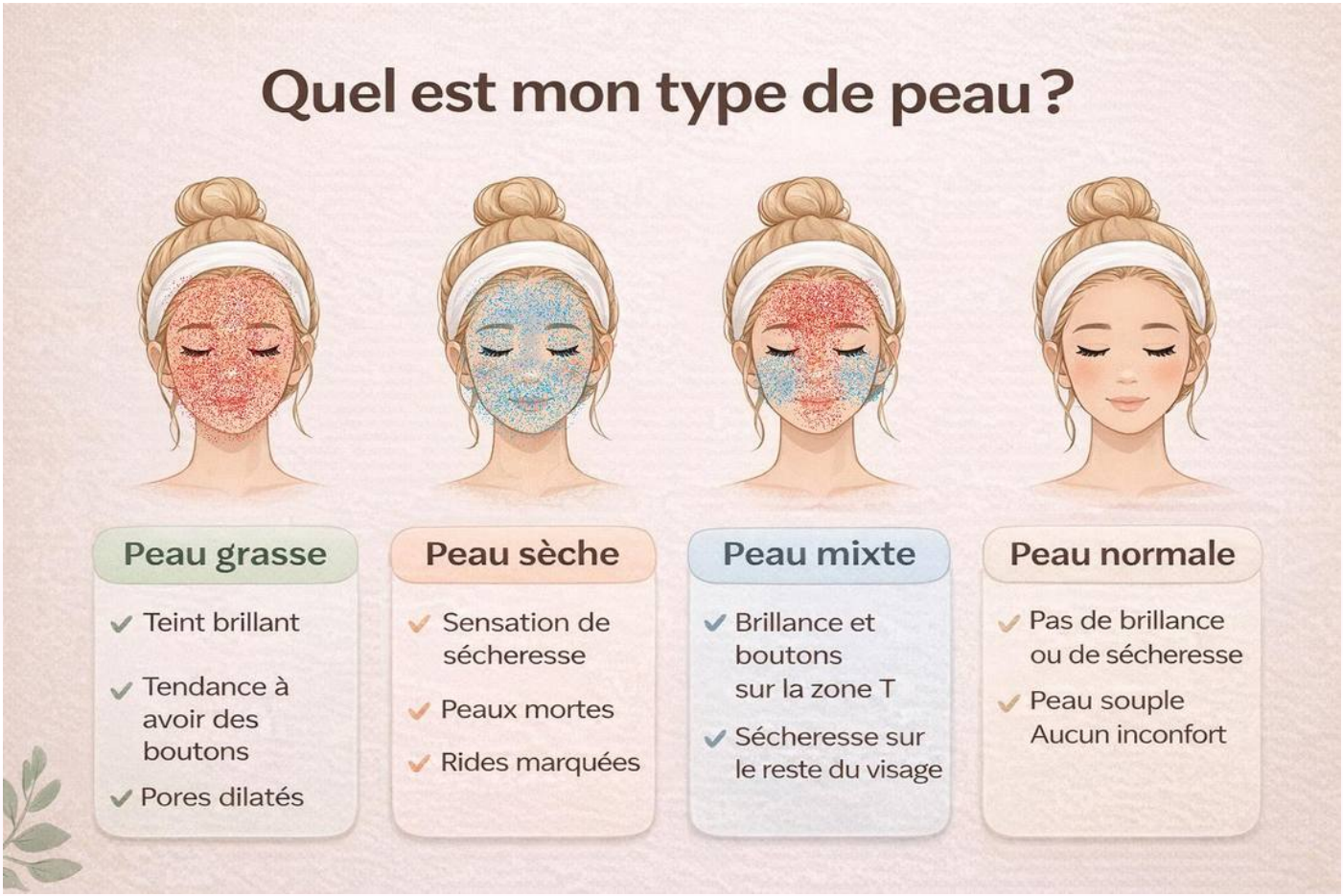
Avant toute routine, il est indispensable de connaître son type de peau, car il détermine les textures, les actifs et la fréquence d'utilisation.

PETIT TEST A REALISER AVEC UN MOUCHOIR

Méthode simple pour identifier votre type de peau : nettoyez votre visage avec un gel doux, n'appliquez rien pendant 1 heure le temps que les glandes sébacées reprennent leurs activités. Observez les zones de brillance, de tiraillement ou d'inconfort.

Puis prenez un mouchoir en papier et mettez-le comme un masque contre le visage, appuyez pendant quelques secondes puis regardez votre mouchoir :

- Votre peau est **normale à sèche** : s'il n'y a aucune trace de traces de gras sur le mouchoir,
- Votre peau est **mixte :** s'il y a quelques traces de gras au niveau de la zone T (front, nez menton) uniquement,
- Votre peau est **grasse** : s'il y a des traces de gras sur l'ensemble du mouchoir.



3. Les bons gestes du quotidien : nettoyer, traiter, protéger

Une routine solide repose sur trois étapes fondamentales, matin et soir, avec des variations selon les besoins.

Matin

Quel produit ?	Pourquoi ?
1. Nettoyage doux (gel, mousse ou eau micellaire)	Élimine la sueur et les résidus de la nuit.
2. Traitement (sérum antioxydant, vitamine C)	Prépare la peau aux agressions du jour.
3. Hydratation (crème légère, gel)	Protéger, hydrater et préparer à la journée
4. Protection solaire (SPF 30 minimum).	Protéger la peau des rayons UV, du vieillissement prématuré

Soir

Quel produit ?	Pourquoi ?
1. Double nettoyage (obligatoire si maquillage, crème solaire ou pollution) : **Étape 1 :** huile démaquillante ou baume **Étape 2 :** nettoyant à base d'eau (gel, crème, mousse)	Dissout le maquillage, le sébum oxydé et les filtres solaires. Elimine les résidus restants.
2. Appliquez des traitements actifs (selon les besoins : rétinol, acides, peptides).	On applique des actifs la nuit car la peau se régénère la nuit (pas d'exposition au soleil qui peut dégrader le rétinol par exemple. Ces produits stimulent le renouvellement cellulaire et la production de collagène pour réparer et raffermir la peau
3. Hydratation / nutrition (crème de nuit, parfois plus riche).	Hydrater la nuit nourrit répare et retient l'eau pendant le sommeil

Le double nettoyage n'est pas réservé aux peaux grasses. Il est particulièrement bénéfique pour les peaux sensibles, car il permet un démaquillage complet sans frotter.

4. L'impact de l'alimentation sur la peau

L'alimentation module l'inflammation, la production de sébum et la qualité du collagène.

Aliments favorables :

· Oméga-3 (saumon, sardines, graines de lin) → souplesse, anti-inflammatoire.
· Antioxydants (fruits rouges, épices, thé vert) → protection contre les radicaux libres.
· Zinc (huîtres, graines de courge, lentilles) → régulation sébacée.
· Probiotiques (yaourt, kéfir, choucroute) → équilibre du microbiote cutané.
· Eau et infusions → hydratation interne.



Aliments à modérer :

· Sucres raffinés et produits ultra-transformés → glycation du collagène, perte d'élasticité.
· Produits laitiers (pour certains profils acnéiques) → facteur inflammatoire possible.
· Alcool → vasodilatation, déshydratation, stress oxydatif.

5. Habitudes de vie qui équilibrent

· Sommeil : entre 23h et 4h, la sécrétion de mélatonine et la réparation cellulaire sont maximales. Un manque de sommeil augmente le cortisol, favorisant acné et ternissement.
· Gestion du stress : méditation, respiration profonde, activité physique modérée réduisent l'inflammation systémique.
· Activité physique : augmente la microcirculation, favorise l'oxygénation et l'élimination des toxines.
· Protection solaire quotidienne : les UV sont responsables de 80 % du vieillissement cutané visible. Une protection quotidienne est l'acte anti-âge le plus efficace.

6. Skincare coréenne : philosophie et rituel

La skincare coréenne ne se résume pas à un nombre d'étapes, mais à une approche : respect de la barrière cutanée, hydratation en couches, prévention plutôt que réparation.

Principes clés :

· Hydratation en strates : tonique hydratant, essence, sérum, crème pour emprisonner l'eau.
· Texture légère à riche : on commence par les produits les plus fluides et on termine par les plus occlusifs.
· Douceur des formules : les produits coréens privilégient les humectants (acide hyaluronique, glycérine), les extraits fermentés et les ingrédients apaisants.
· Protection solaire quotidienne : les écrans coréens sont réputés pour leur texture invisible et leur confort.

Routine coréenne complète (adaptable) :

1. Huile démaquillante
2. Nettoyant à base d'eau
3. Exfoliant doux (1 à 2x/semaine)
4. Tonique hydratant
5. Essence
6. Sérum / Ampoule
7. Crème contour des yeux
8. Crème hydratante
9. Protection solaire (matin)

Cette routine peut être simplifiée selon vos besoins. L'idée est d'écouter sa peau, pas d'accumuler les produits.



7. Les ingrédients actifs : quand et comment les utiliser ?

1) L'hydratation

· **Acide hyaluronique** : humectant puissant, à appliquer sur peau humide pour maximiser l'absorption.
· **Glycérine** : humectant de base, excellente tolérance.
· **Céramides :** restaurent la barrière cutanée, indispensables en soirée.
· **Squalane** : émollient non comédogène, convient à tous les types de peau.
· Quand : Matin et soir.

2) La vitamine C

Antioxydant majeur, elle booste l'éclat, stimule le collagène et prévient les taches pigmentaires.
· Meilleur moment : le matin, sous protection solaire.
· Formes à privilégier : acide L-ascorbique (efficace mais parfois irritant), dérivés plus stables (3-O-éthyl ascorbique, ascorbyl glucoside).
· À ne pas mélanger : avec rétinol ou AHA/BHA en même temps (irritation).
Avec la niacinamide : association possible ; si ta peau rougit, alterne.

3) Les peptides

Ils envoient des signaux aux cellules pour stimuler la production de collagène et d'élastine.
· Quand : matin ou soir, excellente compatibilité.
· Association : se marient très bien avec les humectants et les céramides.
À éviter avec les acides forts en même temps et le retinol pour limiter les irritations.

Pépite très en vogue : GHK-Cu : le peptide cuivre connu pour ses effets réparateurs et anti-âge sur la peau.
Bienfaits : Stimule la synthèse de collagène et d'élastine → peau plus ferme et souple
Favorise la réparation des tissus et cicatrisation, anti-inflammatoire et antioxydant naturel.
Réduit les rides, ridules et les taches pigmentaires, améliore la densité et la texture de la peau.
Mode d'utilisation :
Généralement sous forme de sérum topique 0,1–0,5 %
Appliquer le soir, après le nettoyage et avant la crème hydratante. Conseil : Introduire progressivement, 1–2 soirs/semaine au début, puis augmenter selon tolérance cutanée.
Peut être associé avec niacinamide, peptides et céramides

Intégration dans la routine avancée : Soir (alternance avec rétinal ou AHA/BHA selon tolérance)
Double nettoyage
Tonique hydratant / essence

Sérum GHK-Cu (une noisette) + Crème réparatrice riche ou baume au tallow.

4) La niacinamide (vitamine B3)

Ingrédient multi-fonctions : régule le sébum, apaise, renforce la barrière, atténue les rougeurs.

· Quand : matin et/ou soir.

· Compatibilité : excellente avec presque tout,

A éviter de mélanger en même temps avec de la vitamine C pure (si peau sensible) en raison des différences de pH.

5) L'acide glycolique (AHA)

Exfoliant chimique qui agit en surface, idéal pour le renouvellement cellulaire et l'éclat.

· Quand : le soir, 1 à 3 fois par semaine selon tolérance.

·*À ne pas mélanger : avec rétinol, autres acides forts, vitamine C pure en même temps.*

6) L'acide salicylique (BHA)

Liposoluble, il pénètre dans les pores. Idéal pour les points noirs et les peaux grasses.

· Quand : soir, fréquence modérée.

· Association : à espacer des autres exfoliants et du rétinol.

7) Les Rétinoïdes :

Dérivés de la vitamine A utilisés en cosmétique et en dermatologie pour stimuler le renouvellement cellulaire**,** réduire l'acné**,** lisser les rides et améliorer la texture de la peau**.**

- **Rétinaldéhyde (Rétinal)**

Quand l'utiliser : le soir uniquement

Dosage débutant : 0,05 % → 1 à 2 fois/semaine

Méthode : sandwich → crème hydratante légère sur peau humide → rétinal → crème hydratante riche

Progression : augmenter fréquence et éventuellement concentration si tolérance bonne

À éviter : acides (AHA/BHA) ou vitamine C le même soir

- **Rétinol**

Quand l'utiliser : le soir

Dosage débutant : 0,05 ou 0,1 % → 1 à 2 fois/semaine

Méthode : appliquer sur peau propre, crème hydratante après si nécessaire

Progression : augmenter fréquence progressivement jusqu'à tous les soirs selon tolérance

À éviter : acides forts le même soir, exposition directe au soleil.

💡 **Règle clé** : toujours commencer doucement, introduire un nouvel actif toutes les 2–3 semaines, et protéger la peau le matin avec SPF 30+ ou 50.

8) **Le PDRN** (PolyDeoxyriboNucléotides) sont des fragments d'ADN (souvent issus du saumon) utilisés en soin pour réparer, régénérer et hydrater la peau en profondeur. En quelques mots, ils boostent la réparation cellulaire, améliorent l'élasticité et donnent un effet peau repulpée / glow.

Comment on les utilise :
En sérum : matin ou soir sur peau propre
En ampoules : cure intensive (7–14 jours)
En injections (médecine esthétique) : effet plus puissant (type skin booster)
Toujours avec crème hydratante + SPF en journée
⚠ À savoir (important)
Les résultats sont progressifs, pas instantanés
Évite les produits bas de gamme → beaucoup sont dilués
Top pour peau fatiguée, cicatrices, relâchement léger

8. Produits à ne surtout pas mélanger (et comment les alterner)

Certaines associations peuvent compromettre l'efficacité des actifs ou provoquer des irritations sévères.

Actif 1	Actif 2	Risque	Solution
Vitamine C	Niacinamide	Rougeurs possibles (peau sensible)	Alternance matin/soir
Rétinol/Rétinal	AHA/BHA	Compromission de la barrière : Irritation	Soirs différents
Rétinol/Rétinal	Vitamine C	Irritation	Vit C matin, rétinol le soir
Benzoyle peroxyde	Rétinol/Rétinal	Inactivation du rétinol	Jamais ensemble

Règle d'or : introduisez un nouvel actif toutes les 2 à 3 semaines et observez la réaction de votre peau.

09 · MEILLEURS PRODUITS SUR LE MARCHÉ

Les produits par catégorie

Les marques citées le sont à titre d’exemples représentatifs de qualité, accessibles ou premium.

LES NETTOYANTS

Huile/baume	• Banila Co Clean It Zero (coréen), • Heimish All Clean Balm, • Caudalie Huile Démaquillante • Mat:nyo pure cleansing oil • Skin1004 light cleansing oil
Nettoyant doux	• La Roche-Posay Toleriane (peaux sensibles) • CeraVe Hydrating Cleanser • Round Lab Dokdo Cleanser • Anua heartieaf quercetinol • Cosrx low ph good morning

HYDRATATION

Crèmes	• Aestura Atobarrier 365 (céramides) • Dr. Jart+ Ceramidin, • CeraVe Crème Hydratante • Beef Tallow bio • Madeca cream Time reverse • Dr Althea 345 relief cream • Cicaplast baume b5+ de la roche posay
Gels	• Bonajour Green Tea Water Bomb, • Purito Oat-in Calming Gel.

09 · MEILLEURS PRODUITS SUR LE MARCHÉ

Les produits par catégorie

LES SÉRUMS

Vitamine C	• Skinceuticals CE Ferulic (référence) • Vichy lift activ • Geek & Gorgeous C-Glow • Timeless 20%.
Niacinamide	• The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc • Paula’s Choice 20%.
Glutathion	• Medicube age R glutathione • Abib glutathiosome dark spot
PDRN	• Rejuran : reju-All pdrn (LA référence, très utilisée en Corée) • Genabelle • Pluryal (plus médical) • Medicube pdrn • Anua pdrn serum
Peptides	• The Ordinary Buffet (désormais Multi-Peptide + HA) • Drunk Elephant Protini • Numbuzin N9 NAD+Bio • GHK cu allies of skin copper ou asterwood ou revive serum 6%
Sérums apaisants et hydratants	• Skin1004 Madagascar Centella Asiatica ampoule • Torriden low molecular hyaluronic acid

LES RÉTINOÏDES

Rétinol	• Paula Choice traitement 1% Rétinol • The ordinary Retinol 1% • Cosrx the retinol 1% • Sous prescription a voir avec votre médecin : Effederm, tazarotene, differin 0.1% adapalene)
Rétinal	• K secret seoul 1988 serum retinal liposome 2% • Celimax retinal shot

09 · MEILLEURS PRODUITS SUR LE MARCHÉ

Les produits par catégorie

LES EXFOLIANTS

AHA (acide glycolique)	• The Ordinary Glycolic Acid 7% • Paula’s Choice 8% AHA Gel
BHA (acide salicylique)	• Paula’s Choice BHA 2% (référence mondiale) • Isntree Chestnut BHA

LES TONERS

Toners exfoliants	• Cosrx AHA BHA
Toners hydratants	• Pyunkang yul essence toner
Toners apaisants	• Anua heartleaf 77% • Purito centella toner
Toners purifiants	• Skin 1004 tea trica purifying

PROTECTIONS SOLAIRES · SPF 50

Produits coréens (textures invisibles)	• Beauty of Joseon Relief Sun • Round Lab Birch Juice • Skin1004 Hyalu-Cica • Numbuzin Clear filter • Innisfree daily UV defense
Produits européens	• La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 • Eucerin Oil Control spf 50 • La rosée 50 stick solaire

10. Construire une routine efficace (du débutant à l'avancé)

A vous de faire la routine qui vous convient, commencez par la débutante pour vous habituer. Choisissiez les produits qui vous conviennent selon votre type de peau, les meilleurs produits se trouvent sur le tableau par catégorie.

Routine débutante :

Matin :	Soir
Nettoyant doux	Double nettoyage
Crème hydratante	Crème hydratante de nuit
SPF (crème solaire)	

Routine intermédiaire :

Matin	Soir
Nettoyant doux,	Double nettoyage
Vitamine C	Niacinamide
Crème hydratante	Crème hydratante de nuit
SPF (crème solaire)	

Routine avancée (glow skin) :

MATIN
Nettoyant doux
Tonique hydratant
Essence
Vitamine C
Peptides
Crème hydratante légère
SPF (Crème solaire)

SOIR (en alternance)	Produits à utiliser
Lundi et jeudi	Double nettoyage, acide glycolique (ou BHA), niacinamide, crème riche.
Mardi et vendredi	Double nettoyage, rétinol, céramides, crème réparatrice.
Mercredi samedi, dimanche	Double nettoyage, essence, peptides, niacinamide, crème riche.

.

11. Atteindre le "glow skin" : routine et finition

Le "glow skin" est un teint lumineux, hydraté, uniforme, sans excès de brillance.
Il s'obtient par :

1. Hydratation en profondeur : superposer tonique hydratant, essence, sérum et crème occlusive.
2. Exfoliation douce régulière (AHA 1 à 2x/semaine) pour lisser le grain de peau.
3. Antioxydants : vitamine C le matin.
4. Protection solaire quotidienne pour préserver l'uniformité.
5. Finition : une dernière étape avec une crème illuminatrice (ex : Glow Recipe Watermelon Glow ou une goutte d'huile végétale mélangée à la crème) ou un spray fixateur lumineux.

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

01 ACNÉ

Nettoyant	Gel sans savon, pH neutre, à base de zinc ou d’acide salicylique léger. Éviter les nettoyants trop agressifs.
Actifs clés	Acides de fruits (AHA) : glycolique, mandélique ; acide salicylique (BHA) ; rétinoïdes (adapalène, rétinol) ; niacinamide ; peroxyde de benzoyle (traitement local).
Marques de référence	SVR (Sebiaclear), La Roche-Posay (Effaclar), Bioderma (Sébium), Avène (Cleanance), Cerave (acné), Skinceuticals (Blemish + Age).

02 ROSACÉE (couperose, rougeurs)

Nettoyant	Ultra-doux, sans rinçage (lotion) ou gel moussant sans savon. Texture crème ou huile lavante. Éviter gommages, alcool et eau chaude.
Actifs clés	Niacinamide ; soufre (léger) ; acide azélaïque (référence) ; extrait de réglisse ; squalane ; proxylane.
Marques de référence	La Roche-Posay (Rosaliac, Cicaplast), Avène (Antirougeurs), Bioderma (Sensibio AR), Eau Thermale Jonzac (Rougeurs), SkinCeuticals (Redness Neutralizer), Azéane.

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

03 PORES DILATÉS

Nettoyant	Moussant doux aux acides ou nettoyant à l'huile (double nettoyage essentiel).
Actifs clés	Acide salicylique (BHA) – indispensable ; acide glycolique ; rétinol ; niacinamide ; argile (masque).
Marques de référence	Paula's Choice (BHA 2%), La Roche-Posay (Effaclar), Cerave (SA Smoothing), The Ordinary (Niacinamide + Zinc), Drunk Elephant (T.L.C. Framboos), Farmacy (Green Clean).

04 TACHES PIGMENTAIRES

Nettoyant	Doux, sans acides forts pour ne pas irriter la peau sous traitement dépigmentant.
Actifs clés	Vitamine C ; rétinoïdes ; acide azélaïque ; acide kojique, arbutine ; acide tranexamique ; AHA (glycolique) en concentration modérée.
Marques de référence	SkinCeuticals (C E Ferulic, Discoloration Defense), SVR (Cicavit+), La Roche- Posay (Mela B3), Eucerin (Anti-Pigment), PCA Skin (C&E Advanced), Caudalie (Vinoperfect).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

05 VIEILLESSE (rides, fermeté)

Nettoyant	Crème ou lait hydratant, respectueux du film hydrolipidique.
Actifs clés	Rétinol / rétinaldéhyde / trétinoïne ; vitamine C ; acide hyaluronique ; peptides ; proxylane ; AHA (glycolique, lactique).
Marques de référence	RoC (Rétinol), L'Oréal (Revitalift), Vichy (Liftactiv, Neovadiol), StriVectin, Medik8 (Crystal Retinal), Avène (A-Oxitive), Dr. Barbara Sturm.

06 SÉCHERESSE INTENSE

Nettoyant	Huile, baume ou crème. Interdiction des gels moussants. Nettoyage sans eau (eau thermale + coton) recommandé.
Actifs clés	Céramides ; acide hyaluronique ; squalane ; beurre de karité ; urée (5-10%) ; niacinamide.
Marques de référence	Cerave (Hydrating Cleanser, Crème), La Roche-Posay (Lipikar AP+M), Avène (Xeracalm, Tolerance Control), Bioderma (Atoderm), Weleda (Amande), Kiehl's (Ultra Facial).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

07 PEAU GRASSE (brillance, séborrhée)

Nettoyant	Gel moussant doux matifiant. Double nettoyage conseillé (huile puis gel). Éviter les savons strips.
Actifs clés	Niacinamide ; zinc PCA ; argile (masque) ; acide salicylique (léger) ; rétinol ; poudres sébo-régulatrices.
Marques de référence	La Roche-Posay (Effaclar Mat, Effaclar Gel), SVR (Sebiaclear), Bioderma (Sébium Gel), Paula’s Choice (Clear Pore), Dr. Jart+ (Teatreement), Fenty Skin (Total Cleanser).

08 DERMATITE / ECZÉMA

Nettoyant	Sans savon, sans parfum, sans conservateurs agressifs. Lait, huile lavante ou pain dermatologique. Éviter l’eau trop chaude.
Actifs clés	Céramides ; colloïde d’avoine ; eau thermale ; niacinamide ; cicatrisants (zinc, cuivre).
Marques de référence	La Roche-Posay (Lipikar AP+M, Cicaplast), Avène (Xeracalm AD, Tolerance Control), Bioderma (Atoderm Intensive), Cerave, Uriage (Xémose), Dexeryl .

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

09 PEAU ATOPIQUE (terrain allergique)

Nettoyant	Baume nettoyant sans rinçage ou pain surgras. Laver uniquement le soir, rincer à l'eau thermale le matin.
Actifs clés	Beurre de karité ; squalane ; céramides ; extrait d'avoine ; thermalisme.
Marques de référence	Avène (Xeracalm AD), La Roche-Posay (Lipikar Syndet), Mustela (Stelatopia), Cerave, A-Derma (Exomega Control).

10 KÉRATOSE PILAIRE (peau de poulet)

Nettoyant	Doux à base d'urée ou d'acides. Gant de crin ou brosse douce en complément.
Actifs clés	Urée (10-20%) ; acide salicylique (BHA) ; acide glycolique (AHA) ; acide lactique ; rétinol.
Marques de référence	Cerave (SA Smoothing Cream & Cleanser), SVR (Xerial 10 ou 20), La Roche-Posay (Lipikar), Isispharma (Neotone Corporel), Paula's Choice (BHA Corps).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

11 DÉSHYDRATATION CUTANÉE

Nettoyant	Crème ou lait doux. Éviter les gels moussants qui strippent le film hydrolipidique.
Actifs clés	Acide hyaluronique ; glycérine ; aloe vera ; urée (faible %) ; niacinamide.
Marques de référence	Vichy (Minéral 89, Aqualia Thermal), La Roche-Posay (Hyalù B5), Bioderma (Hydrabio), SVR (Hydraliane), Cerave, Drunk Elephant (B-Hydra).

12 PEAU ASPHYXIÉE / TEINT TERNE

Nettoyant	Double nettoyage : huile démaquillante + gel doux. Exfoliation chimique 1 à 2x/semaine.
Actifs clés	Acides AHA (glycolique, mandélique, lactique) ; vitamine C ; niacinamide ; enzymes (papaye, ananas) pour peaux sensibles.
Marques de référence	SkinCeuticals (C E Ferulic, Glycolic 10), Paula’s Choice (AHA 8%), The Ordinary (AHA 30% + BHA 2% peeling), Caudalie (Vinoperfect), Bioderma (Sébium Peel).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

13 PEAU RÉACTIVE / INTOLÉRANCE

Nettoyant	Sans rinçage (lotion micellaire) au coton sans frotter. Éviter l'eau du robinet. Eau thermale en brume.
Actifs clés	Composition minimaliste (<10 ingrédients) ; eau thermale ; squalane ; cica (madecassoside) ; sans parfum ni conservateurs agressifs.
Marques de référence	Avène (Tolerance Control), La Roche-Posay (Toleriane Dermallergo), Bioderma (Sensibio +), Cerave, A-Derma (Dermalibour), Uriage (Bariéderm).

14 DERMITE SÉBORRHÉIQUE

Nettoyant	Doux sans huiles comédogènes pour la flore. Parfois nettoyant antifongique prescrit. Éviter huiles pures (olive, coco).
Actifs clés	Sulfate de zinc ; sélénium / pyrithione de zinc ; acide salicylique ; ciclopirox olamine. Éviter esters d'huile et acides gras C11-24.
Marques de référence	La Roche-Posay (Kerium DS), Bioderma (Node DS+), SVR (Seclair DS), Uriage (DS), Nizoral (kétoconazole – traitement ponctuel).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

15 PEAU FRAGILISÉE (post-procédure)

Nettoyant	Sans eau (lotion micellaire ultra-douce) + eau thermale. Pas de friction.
Actifs clés	Cicaplast / madecassoside ; panthénol (B5) ; hyaluronate de zinc ; céramides ; propolis.
Marques de référence	La Roche-Posay (Cicaplast Baume B5, Cicaplast Lavant), Avène (Cicalfate+), Bioderma (Cicabio), Uriage (Bariéderm), SkinCeuticals (Epidermal Repair).

16 MILIA / GRAIN DE MILIUM

Nettoyant	Doux + exfoliation chimique douce. Ne pas percer soi-même. Extraction par professionnel.
Actifs clés	Acide glycolique ; rétinol / rétinaldéhyde ; acide mandélique (doux pour le contour de l’œil) ; niacinamide.
Marques de référence	SkinCeuticals (Retinol), Medik8 (Crystal Retinal), SVR (Sérum AHA), Avène (Cleanance Women), Cerave (Resurfacing Retinol Serum).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

17 PEAU MIXTE

Nettoyant	Gel moussant doux non asséchant. Éviter les nettoyants purifiants sur les joues si sèches.
Actifs clés	Niacinamide (équilibre) ; acide hyaluronique (hydratation ciblée) ; zinc (matifiant zone T) ; céramides (protection zones sèches).
Marques de référence	La Roche-Posay (Effaclar H), Bioderma (Sébium Global, Hydrabio), Cerave, Kiehl’s (Ultra Facial), Clarins (My Blend).

18 HYPERHIDROSE FACIALE (transpiration excessive)

Nettoyant	Doux non comédogène. Éviter les nettoyants agressifs qui stimulent la réaction vasculaire.
Actifs clés	Chlorhydrate d’aluminium (sur prescription) ; niacinamide ; zinc ; argile verte (matifiant).
Marques de référence	Vichy (Normaderm), La Roche-Posay (Sérotonine), SVR (Spray anti- transpirant corps – usage ponctuel), Etiaxil (anti-transpirant visage).

19 PEAU SOUFFRANT D’ALLERGIES DE CONTACT

Nettoyant	Arrêt immédiat des produits suspects. Nettoyage minimal à l’eau thermale uniquement.
Actifs clés	Panthénol (B5) ; céramides ; colloïde d’avoine ; cortisone (traitement médical court si nécessaire).
Marques de référence	Avène (Tolerance Control), La Roche-Posay (Cicaplast), A-Derma (Dermalibour), Cerave (Hydrating Cleanser).

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Problèmes de peau

20 POINTS NOIRS

Catégorie	Objectif / mécanisme	Produits et gestes
Nettoyage (prévention)	Éliminer l'excès de sébum et les cellules mortes avant qu'ils n'oxydent.	Acide salicylique (BHA) : liposoluble, il pénètre profondément dans le pore. Nettoyants à base de zinc PCA : régule la production de sébum.
Exfoliation (décongestion)	Désobstruer mécaniquement ou chimiquement les pores.	Gommages doux : particules fines (jojoba, riz). Masques à l'argile : kaolin ou bentonite (absorbent le gras). Acide glycolique (AHA) : décolle les cellules mortes en surface.
Traitement localisé	Fluidifier le sébum solidifié et resserrer les pores.	Rétinol / adapalène : accélère le renouvellement cellulaire, empêche la formation du bouchon. Niacinamide (vitamine B3) : réduit la taille apparente des pores et contrôle le sébum.
Retrait physique (manuel)	Extraction immédiate sans abîmer la peau.	Comédon Extractor : boucle métallique (usage ponctuel après un hammam ou une douche chaude). Bandages Pore Strips : effet immédiat mais temporaire (à utiliser rarement).

Marques de référence

CeraVe - Gel nettoyant moussant purifiant à l'acide salicylique
La Roche-Posay - Effaclar Micro-peeling
SVR - Sérum BHA Sebiaclear
Paula's Choice - Exfoliant liquide 2 % BHA (référence absolue en acide salicylique)
Differin - Gel adapalène (rétinoïde de qualité prescription, très efficace pour prévenir les points noirs)

Masques et traitements ponctuels

Kiehl's - Masque à l'argile blanche (masque à l'argile le plus recommandé)
Peter Thomas Roth - Masque à la citrouille et aux enzymes (exfoliation multi-action)
The Ordinary - Masque à l'argile + AHA/BHA

RAPPELS IMPORTANTS

La règle des 3 étapes clés : Quel que soit le cas, un **nettoyant doux** adapté à votre problème (sans agresser la barrière cutanée) + un **traitement ciblé** (sérum contenant les actifs du tableau) + une **protection solaire** (SPF 50 quotidien) sont indispensables, *surtout* pour l'acné, la rosacée, les taches et la vieillesse.

Sécheresse ≠ déshydratation : la peau sèche manque de lipides (céramides, beurre de karité) ; la peau déshydratée manque d'eau (acide hyaluronique, glycérine). Pour la **Sécheresse intense** : Si la peau est tellement sèche qu'elle pèle ou craquelle, **supprimez l'eau** le matin. Utilisez une lotion micellaire ultra-douce (type Bioderma Sensibio ou Avène Tolerance) rincée à l'eau thermale en brume, suivie immédiatement de baume réparateur.

Rosacée vs dermite séborrhéique : ne pas confondre. La rosacée se traite par anti-inflammatoires et protection vasculaire ; la dermite séborrhéique nécessite des antifongiques et l'éviction de certaines huiles.

Si vous avez de l'acné **et** des rougeurs, privilégiez l'**acide azélaïque** (apaisant et anti-comédonal) et évitez le peroxyde de benzoyle et l'alcool qui aggravent les vaisseaux sanguins.

Peau atopique / eczéma : priorité à la restauration de la barrière cutanée (céramides, squalane) et éviction stricte des parfums, alcools et conservateurs type MIT.

Pores dilatés : Le meilleur allié est le **BHA (acide salicylique)** , mais en *exfoliant chimique* (sérum ou lotion), pas seulement en nettoyant. Le nettoyant ne reste pas assez longtemps sur la peau pour désobstruer profondément.

Important : Consultez un **dermatologue** pour un diagnostic précis et une éventuelle prescription.



EXEMPLE DE ROUTINE BEAUTÉ



Rappel : Après avoir mis la vitamine C, vous pouvez rajouter un sérum : Numbuzin N9 NAD+Bio ou des peptides si vous le désirez : PDRN anua.



Rappel: Le soir, vous pouvez mettre du retinol en sandwich si vous avez la peau sensible :
donc creme hydratante suivi du mon retinol (effederm ou paula choice)
puis creme hydratante.

PEAU · LES ACTIFS QUI BUZZENT

Les actifs régénérants

2026 est l'année de la « longévité de la peau » : des actifs qui aident la peau à se réparer plutôt qu'à seulement la couvrir. Voici ce qu'il faut savoir avant d'acheter.

Actif	Ce qu'il fait	Ce qu'on sait vraiment
PDRN	Fragments d'ADN (autrefois issus du saumon, désormais aussi en version vegan) qui soutiennent la réparation et le confort de la peau.	Résultats prometteurs, surtout en cabinet. En cosmétique, effet surtout hydratant et apaisant. Études encore limitées.
Exosomes	Petites vésicules qui transportent des messages entre les cellules. En cosmétique : versions végétales ou issues de culture.	Catégorie très récente. Peu d'études indépendantes : prix souvent élevé pour un bénéfice encore à prouver.
Ectoïne	Molécule protectrice produite par des micro-organismes des milieux extrêmes. Protège la barrière et apaise.	Bien tolérée, intéressante pour les peaux sensibles, irritées ou exposées à la pollution.
Peptides nouvelle génération	Signaux qui encouragent la production de collagène (GHK-Cu, peptides biomimétiques).	Déjà présentés dans ce livre. Efficaces en routine régulière, sans irritation.

LE BON RÉFLEXE

Un actif « tendance » ne remplace pas les bases : nettoyant doux, hydratant, protection solaire. Teste un seul nouveau produit à la fois pendant 4 semaines avant de juger.

À SAVOIR

Les injections de PDRN ou d'exosomes sont des actes médicaux : elles se font uniquement chez un médecin. Méfie-toi des promesses « effet injection » sur un simple sérum.

PEAU · MOINS MAIS MIEUX

La routine barrière en 3 étapes

Fini les routines à 10 étapes : la tendance est de protéger la barrière cutanée avec peu de produits bien choisis.

1. **Nettoyer doucement**
   Un nettoyant sans savon, pH proche de la peau. Le soir, double nettoyage seulement si tu portes du maquillage ou de la crème solaire.

2. **Traiter avec un seul actif**
   Choisis UN objectif (éclat, imperfections, rides) et l'actif qui va avec. Les autres attendront.

3. **Hydrater et protéger**
   Crème aux céramides le soir ; le matin, protection solaire SPF 30 à 50, même en hiver.

Le « skin flooding »

Superposer les soins hydratants sur une peau encore humide : brume ou eau thermale, sérum à l'acide hyaluronique, puis crème riche qui « scelle » l'hydratation. Idéal en hiver et pour les peaux déshydratées.

Le « slugging »

Une fine couche de baume occlusif (type vaseline ou baume réparateur) en dernière étape le soir, 1 à 2 fois par semaine. Réservé aux peaux sèches : à éviter sur peau grasse ou à tendance acnéique.

LES SIGNES D'UNE BARRIÈRE ABÎMÉE

Tiraillements, rougeurs, picotements à l'application, peau à la fois grasse et déshydratée. Dans ce cas : pause des acides et du rétinol pendant 1 à 2 semaines, et routine 3 étapes uniquement.

PEAU · LE PHÉNOMÈNE TIKTOK

Glass skin et masques de nuit

La « glass skin » vient de Corée : une peau si hydratée et lisse qu'elle reflète la lumière comme du verre. Elle se construit avec de l'hydratation et de la régularité, pas avec un seul produit miracle.

Les étapes glass skin

Étape	Ce qu'on utilise
Nettoyer	Huile démaquillante puis nettoyant doux (le soir).
Exfolier doucement	1 à 2 fois par semaine : PHA ou acide lactique, jamais de grains.
Hydrater en couches	Lotion (toner) hydratante, essence, sérum hydratant : 2 à 3 couches fines.
Sceller	Crème légère aux céramides ; un peu d'huile sur les pommettes si peau sèche.
Protéger	SPF tous les matins : sans protection, pas d'éclat durable.

Les masques de nuit au collagène

Ces masques hydrogel devenus viraux se posent le soir et se retirent le matin. Ils hydratent intensément et donnent une peau repulpée au réveil.

CE QU'ILS NE FONT PAS

Le collagène d'un masque est une trop grosse molécule pour entrer dans la peau : il ne remplace pas ton collagène. Il agit comme un excellent hydratant. Pour stimuler ton propre collagène : vitamine C, rétinoïdes, peptides, protection solaire et une alimentation riche en protéines.

PEAU · LA BEAUTÉ CONNECTÉE

Les appareils à la maison

Les appareils de soin passent de l'institut à la salle de bain. Certains ont de vraies études, d'autres surtout un bel effet sur les réseaux.

Appareil	Ce qu'il peut apporter	Comment l'utiliser
Masque LED lumière rouge	Études encourageantes sur le teint et les ridules avec un usage régulier.	10 min, 3 à 5 fois par semaine, peau propre. Protection des yeux selon la notice.
LED lumière bleue	Aide sur certaines imperfections inflammatoires.	En complément d'une routine anti-imperfections, pas à la place.
Microcourant	Effet tenseur temporaire, visage plus « liftée » quelques heures.	Sur peau propre avec le gel conducteur. Résultats qui demandent de la régularité.
Gua sha / rouleau	Dégonfle le matin, massage relaxant.	Gestes légers, de l'intérieur vers l'extérieur, avec une huile ou un sérum.
Ice roller / glaçon	Coup de frais, dégonfle les poches.	Toujours dans un tissu, jamais directement sur la peau plus de quelques secondes.

PRÉCAUTIONS

Pas de LED ni de microcourant pendant la grossesse, avec un pacemaker ou un implant électronique, en cas d'épilepsie photosensible ou de traitement photosensibilisant. Choisis un appareil certifié (marquage CE) et suis la notice. Demande l'avis de ton dermatologue en cas de maladie de peau.

ROUTINE PAR ÂGE · 20 ANS

Ta routine à 20 ans

À 20 ans, la priorité est de garder une peau saine, de calmer les imperfections et de prendre les bonnes habitudes solaires. Pas besoin d'anti-âge.

	Le matin	Le soir
Nettoyer	Eau ou nettoyant doux	Nettoyant doux (gel si peau grasse)
Traiter	Niacinamide si pores ou imperfections	Acide salicylique 2 à 3 soirs par semaine si boutons
Hydrater	Fluide léger non comédogène	Même fluide ou gel-crème
Protéger	SPF 50 tous les jours	—

Tes 3 essentiels

1. **Un nettoyant doux**
   Il respecte la peau même si elle est grasse.

2. **Un soin anti-imperfections**
   Niacinamide ou acide salicylique, selon tes besoins.

3. **Un SPF 50 léger**
   Texture fluide pour l'utiliser vraiment tous les jours.

LE SECRET DE CET ÂGE

La protection solaire quotidienne dès 20 ans est le meilleur anti-âge qui existe : elle évite taches et rides précoces.

À ÉVITER

Percer ses boutons, empiler les produits vus sur TikTok, les gommages à grains, dormir maquillée.

ROUTINE PAR ÂGE · 30 ANS

Ta routine à 30 ans

Vers 30 ans, le renouvellement cellulaire ralentit et les premières ridules apparaissent. C'est le moment d'introduire les actifs de prévention.

	Le matin	Le soir
Nettoyer	Nettoyant doux	Double nettoyage si maquillage ou SPF
Traiter	Sérum vitamine C (éclat, taches)	Rétinol faible dose 2 à 3 soirs par semaine
Hydrater	Crème légère, contour des yeux si besoin	Crème aux céramides ou peptides
Protéger	SPF 50	—

Tes 3 essentiels

1. **Un sérum vitamine C**
   Éclat et prévention des taches.
2. **Un rétinol doux**
   Pour lisser le grain de peau et prévenir les ridules.
3. **Un SPF 50**
   Sans lui, les actifs anti-âge perdent leur intérêt.

LE SECRET DE CET ÂGE

Le duo vitamine C le matin + rétinol le soir est le plus étudié en prévention. Introduis le rétinol doucement et augmente sur 2 à 3 mois.

À ÉVITER

Le soleil sans protection, le tabac, les nuits trop courtes à répétition, changer de routine tous les mois.

ROUTINE PAR ÂGE · 40 ANS

Ta routine à 40 ans

À 40 ans, la peau perd en fermeté et en éclat, les taches deviennent plus visibles. On renforce les actifs et la nutrition de la peau.

	Le matin	Le soir
Nettoyer	Nettoyant crème ou lait	Huile démaquillante puis nettoyant doux
Traiter	Vitamine C + niacinamide (taches, éclat)	Rétinol ou rétinal 3 à 5 soirs par semaine, peptides les autres soirs
Hydrater	Crème riche en céramides, contour des yeux	Crème nourrissante, huile sur les zones sèches
Protéger	SPF 50 même en hiver	—

Tes 3 essentiels

1. **Un rétinoïde**
   Rétinol ou rétinal, le pilier de la fermeté.

2. **Une crème aux céramides ou peptides**
   Pour nourrir et renforcer la barrière.

3. **Un SPF 50 teinté**
   Il unifie et protège des taches.

LE SECRET DE CET ÂGE

Pense au cou et au décolleté : ils vieillissent aussi vite que le visage. Applique tes soins jusqu'aux clavicules.

À ÉVITER

Les gommages trop fréquents (la peau devient plus fine), négliger les mains au soleil.

ROUTINE PAR ÂGE · 50 ANS ET MÉNOPAUSE

Ta routine à 50 ans et à la ménopause

À la ménopause, la baisse des œstrogènes rend la peau plus sèche, plus fine et moins ferme. Les cheveux peuvent s'affiner. La routine devient plus nourrissante et plus douce.

	Le matin	Le soir
Nettoyer	Eau thermale ou lait doux	Baume ou huile démaquillante, sans frotter
Traiter	Antioxydant (vitamine C ou E)	Rétinoïde adapté aux peaux matures, peptides, céramides
Hydrater	Crème riche, acide hyaluronique sur peau humide	Crème de nuit nourrissante, huile si besoin
Protéger	SPF 50, chapeau en été	—

Tes 3 essentiels

1. **Un nettoyant baume ou lait**
   Pour nettoyer sans dessécher.
2. **Une crème riche**
   Céramides, acides gras et acide hyaluronique.
3. **Un soin cuir chevelu**
   Pour accompagner les cheveux qui s'affinent.

LE SECRET DE CET ÂGE

Hydrate aussi de l'intérieur : protéines suffisantes, oméga-3, eau. Pour les cheveux qui s'affinent, soigne le cuir chevelu (voir le chapitre Soins des cheveux) et parle de la ménopause avec ton médecin.

À ÉVITER

Les nettoyants moussants qui dessèchent, l'eau très chaude, les produits très parfumés sur peau devenue sensible.

TOUR DU MONDE · ASIE

Les secrets du Japon et de la Corée

La routine coréenne est déjà détaillée au début du livre (page 10). Voici les tendances qui arrivent maintenant d'Asie.

Pays	La tendance	Comment l'adopter
Japon	La « mochi skin » : une peau douce, rebondie et souple comme le gâteau de riz mochi.	Hydratation en couches légères et protection solaire stricte, plutôt que des actifs agressifs.
Japon	La lotion tapotée : on tapote la lotion hydratante avec les mains plutôt qu'avec un coton.	2 à 3 passages de lotion sur peau humide, en tapotant jusqu'à absorption.
Japon	Le minimalisme : peu de produits, mais de grande qualité.	Un nettoyant, une lotion, une émulsion, un SPF : c'est tout.
Corée	Le « skip-care » : on supprime les étapes inutiles des longues routines.	Garde 3 à 5 produits multifonctions (voir la routine barrière 3 étapes).
Corée	Les ingrédients fermentés et le riz : eau de riz, extraits fermentés pour l'éclat.	Toner ou essence au riz, masque à l'eau de riz 1 fois par semaine.
Corée	Les crèmes solaires « invisibles » et les cushions SPF.	Un SPF fluide sans traces blanches, retouché dans la journée avec un cushion.

LE SECRET ASIATIQUE

En Asie, la protection solaire et la douceur passent avant tout : on préfère prévenir que corriger.

TOUR DU MONDE · FRANCE, INDE, CHINE

French girl, ayurvéda et plantes chinoises

Origine	Le rituel	Comment l'adopter
France	La « french girl beauty » : peau naturelle, cheveux légèrement décoiffés, bouche colorée.	Un teint léger, un mascara, une bouche rouge ou « mordue » (voir pages make-up).
France	L'eau micellaire et les soins de pharmacie, connus dans le monde entier.	Démaquillage doux à l'eau micellaire, puis rinçage à l'eau pour les peaux sensibles.
Inde	L'ubtan : masque traditionnel au curcuma, farine de pois chiche et yaourt.	1 c. à café de farine de pois chiche, 1 pincée de curcuma, 1 c. à soupe de yaourt, 10 min. Test au pli du coude avant.
Inde	Le hair oiling : massage du cuir chevelu et des longueurs à l'huile avant le shampoing.	Huile de coco ou de sésame tiédie, 30 min à 1 nuit avant le lavage. Les poudres ayurvédiques sont page 102.
Chine	La médecine traditionnelle : ginseng, centella, champignons (tremella) pour hydrater.	Sérums au ginseng pour l'éclat, à la tremella pour l'hydratation.
Chine	Le gua sha et le rouleau de jade, utilisés depuis des siècles.	Voir les pages Les appareils à la maison et Le massage visage dégonflant.

ATTENTION AU CURCUMA

Il peut colorer la peau en jaune quelques heures : utilise-le en petite quantité et nettoie bien. À éviter sur peau irritée.

DÉCODER UN PRODUIT

Savoir lire une étiquette (INCI)

L'INCI est la liste officielle des ingrédients, écrite en anglais ou en latin. Savoir la lire, c'est ne plus se faire avoir par le marketing.

1. **L'ordre compte**
   Les ingrédients sont classés du plus concentré au moins concentré. Les premiers composent l'essentiel du produit.

2. **La règle du 1 %**
   En dessous de 1 %, les ingrédients peuvent être listés dans n'importe quel ordre. Un actif « star » placé tout en bas est souvent présent en petite quantité.

3. **Le parfum**
   « Parfum » ou « Fragrance » regroupe de nombreuses substances. Les allergènes (limonene, linalool, citral…) sont listés à la fin : à éviter si ta peau est sensible.

4. **Le pictogramme du pot ouvert**
   « 6M » ou « 12M » : le nombre de mois pendant lesquels le produit reste efficace après ouverture.

L'ASTUCE

Une marque annonce « à l'acide hyaluronique » ? Cherche « Sodium Hyaluronate » ou « Hyaluronic Acid » dans la liste : s'il est en toute fin, l'effet sera surtout marketing.

DÉCODER UN PRODUIT

Les noms à reconnaître

Sur l'étiquette	C'est quoi ?
Aqua	Eau, souvent le premier ingrédient.
Glycerin, Sodium Hyaluronate	Hydratants (glycérine, acide hyaluronique).
Niacinamide	Vitamine B3 : pores, rougeurs, éclat.
Ascorbic Acid, Ascorbyl Glucoside	Vitamine C et ses dérivés.
Retinol, Retinal, Retinyl Palmitate	Rétinoïdes, du plus actif au plus doux (le palmitate est très doux).
Ceramide NP, AP, EOP	Céramides : réparent la barrière.
Salicylic Acid	BHA : désincruste les pores.
Glycolic Acid, Lactic Acid	AHA : exfolient et donnent de l'éclat.
Panthenol	Provitamine B5 : apaise et répare.
Alcohol Denat.	Alcool qui peut dessécher s'il est haut dans la liste.
Parfum, Limonene, Linalool	Parfum et allergènes possibles.

PETIT PRIX · GRAND EFFET

Luxe ou pharmacie : les alternatives

Ce qui compte dans un soin, ce sont les actifs, leur dose et la formule, pas le prix du flacon. Voici des alternatives plus abordables avec des actifs proches. Elles ne sont pas identiques, mais elles visent le même résultat.

Besoin	Version luxe (exemple)	Alternative abordable (exemple)
Vitamine C	Sérum C E Ferulic (SkinCeuticals)	Pure Vitamin C10 (La Roche-Posay), Vitamin C Suspension (The Ordinary)
Rétinol	Sérums rétinol de marques de luxe	Retinol Resurfacing Serum (CeraVe), Redermic R (La Roche-Posay)
Acide hyaluronique	Sérums hydratants de luxe	Hyalu B5 (La Roche-Posay), Hyaluronic Acid 2% + B5 (The Ordinary)
Niacinamide	Sérums « pores » de luxe	Niacinamide 10% + Zinc (The Ordinary), Niacinamide 10 Booster (Paula's Choice)
Crème réparatrice	Crèmes riches de luxe	Cicaplast Baume B5 (La Roche-Posay), Cicalfate+ (Avène), Crème Hydratante (CeraVe)

COMMENT COMPARER

Regarde la liste des ingrédients (voir les pages INCI) : un actif placé en haut de liste est plus concentré. Vérifie aussi le pourcentage annoncé et la texture qui convient à ta peau.

PETIT PRIX · GRAND EFFET

Les alternatives · suite

Besoin	Version luxe (exemple)	Alternative abordable (exemple)
Exfoliant	Lotions exfoliantes de luxe	Glycolic Acid 7% (The Ordinary), Effaclar Sérum (La Roche-Posay)
Protection solaire	SPF de luxe	Anthelios UVMune 400 (La Roche-Posay), Photoderm (Bioderma)
Huile démaquillante	Huiles de luxe	Huile démaquillante (Garnier, Bioderma Atoderm Huile)
Masque de nuit	Masques de nuit de luxe	Masques hydratants de pharmacie à l'acide hyaluronique ou aux céramides
Soin cheveux réparateur	Soins « bond » de salon	Bond Repair (Garnier Fructis, Elvive), masques à la kératine de supermarché
Huile corps	Huiles sèches de luxe	Huile Prodigieuse (Nuxe) ou huile d'amande douce / jojoba pure

LE BON PLAN

Garde ton budget pour les produits qui restent sur la peau (sérum, crème, SPF). Les nettoyants et gels douche, qui sont rincés, peuvent rester simples.

À SAVOIR

Les marques et gammes changent souvent leurs formules. Vérifie toujours l'étiquette au moment de l'achat.

5 MINUTES LE MATIN

Yoga du visage

Quelques exercices simples pour détendre les traits, réveiller le teint et prendre un vrai moment pour toi. À faire devant le miroir, sur peau propre.

Exercice	Comment	Durée
Le front lisse	Pose les doigts à plat sur le front, regarde vers le haut en gardant le front immobile sous tes doigts.	3 × 10 secondes
Les joues ballon	Gonfle les joues d'air et fais passer l'air de la gauche vers la droite.	30 secondes
Le « O » souriant	Forme un O avec la bouche, puis souris en gardant le O, sans plisser les yeux.	10 fois
Le regard ouvert	Index sous les sourcils, ouvre grand les yeux en résistant doucement.	3 × 10 secondes
Le cou de cygne	Tête vers l'arrière, regarde le plafond et pousse la lèvre inférieure vers l'avant.	10 fois
La détente de la mâchoire	Masse en petits cercles devant les oreilles, là où la mâchoire se serre.	1 minute

CE QU'ON PEUT EN ATTENDRE

Un visage plus détendu et un teint plus frais. Les études sur la fermeté sont encore peu nombreuses : c'est un rituel bien-être, pas un lifting.

MASSAGE DRAINANT

Le massage visage dégonflant

Le matin, pour réduire les poches et donner un coup d'éclat. Avec les doigts, un gua sha ou un rouleau, sur une huile ou un sérum.

1. **Ouvrir le cou**
   Descends doucement des oreilles vers les clavicules, 5 fois de chaque côté.

2. **La mâchoire**
   Du menton vers les oreilles, en suivant l'os de la mâchoire, 5 fois.

3. **Les joues**
   Des ailes du nez vers les oreilles, 5 fois.

4. **Le contour des yeux**
   En tapotant très légèrement avec l'annulaire, de l'intérieur vers l'extérieur, puis vers les tempes.

5. **Le front**
   Du centre vers les tempes, puis descends vers le cou pour finir.

ASTUCE

Garde ton rouleau ou ton gua sha au réfrigérateur : le froid dégonfle encore mieux.

PRÉCAUTIONS

Pression toujours légère. Pas sur l'acné inflammatoire, l'eczéma, une peau irritée ou après un acte esthétique récent (injections) sans l'accord du médecin.

➕ 18. LES SOINS EN INSTITUT (DERMATO / MÉDICO-ESTHÉTIQUE)

Les soins en institut ou en cabinet dermatologique permettent d'aller plus loin que la skincare classique. Ils agissent en profondeur sur la peau et sont particulièrement utiles pour traiter : l'acné persistante, les cicatrices, les taches pigmentaires, les rides, le relâchement cutané.

💉 18.1 Le peeling chimique

Le peeling consiste à appliquer un acide pour exfolier les couches superficielles de la peau.

Types de peelings :

- Superficiel (AHA) : éclat, imperfections légères
- Moyen (TCA) : taches, rides fines
- Profond : résultats plus intenses (médical uniquement)

Bénéfices :

- Améliore le grain de peau
- Atténue les taches
- Stimule le renouvellement cellulaire

Précautions :

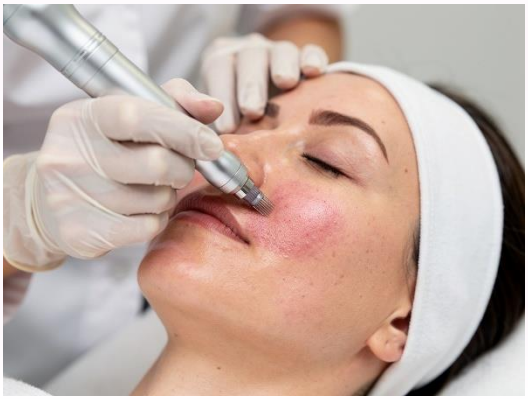
- Éviter le soleil après
- SPF obligatoire
- Ne pas combiner avec rétinal les jours précédents



🩹 18.2 Le microneedling

Le microneedling consiste à créer de micro-perforations dans la peau pour stimuler la production de collagène. Des actifs sont ajoutés pendant la séance pour une meilleure efficacité.

Bénéfices :



- Améliore les cicatrices d'acné
- Réduit les pores
- Booste l'éclat
- Améliore la pénétration des soins

Fréquence :

- 1 séance toutes les 3 à 6 semaines

Important :

- Éviter les actifs irritants après (rétinol, acides)
- Privilégier hydratation + réparation

🔥 18.3 Le laser CO2 fractionné

Le laser CO2 fractionné est un traitement avancé qui agit en profondeur sur la peau.

Bénéfices :



- Réduction des rides
- Traitement des cicatrices
- Amélioration de la texture
- Effet "peau neuve"

Inconvénients :

- Temps de récupération (plusieurs jours à semaines)
- Rougeurs, desquamation

👉 C'est un traitement médical puissant, à faire uniquement chez un professionnel qualifié.

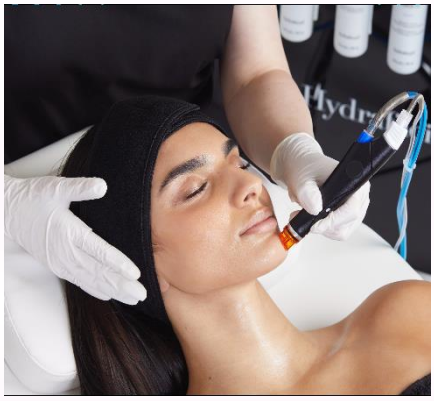
⚡ 18.4 Lumière pulsée (IPL)



Bénéfices :

- taches pigmentaires
- rougeurs
- teint irrégulier

💧 18.5 Hydrafacial



Soin très populaire, non invasif.

Bénéfices :

- Nettoyage profond
- Extraction des impuretés
- Hydratation intense
- Effet glow immédiat

👉 Idéal avant un événement.

🧠 18.6 Quand faire ces soins ?

Problème	Soin recommandé
Acné	Microneedling, peeling
Cicatrices	Microneedling, laser
Taches	Peeling, IPL
Rides	Rétinal + laser CO2
Teint terne	Hydrafacial

⚠ 19. CONTRE-INDICATIONS IMPORTANTES

- Grossesse → éviter rétinoïdes, certains peelings
- Peau très sensible → éviter accumulation d'actifs
- Soleil → éviter soins agressifs avant exposition
- Toujours tester un produit avant utilisation
- Cumuler trop d'actifs puissants
- Copier la routine de quelqu'un d'autre
- Changer de routine trop souvent



MÉDECINE ESTHÉTIQUE · INJECTIONS

Les injections tendance

Les soins en institut (peeling, microneedling, laser, IPL, Hydrafacial) sont présentés pages 48 à 51. Voici les injections dont tout le monde parle. Ce sont des actes médicaux, réalisés uniquement par un médecin.

Injection	Ce que c'est	Pour quoi
Skin boosters	Acide hyaluronique fluide injecté en petites quantités dans la peau.	Hydratation profonde, peau plus éclatante et rebondie. Ce n'est pas un volume comme un filler.
Polynucléotides (PDRN)	Fragments d'ADN, souvent issus du saumon, injectés dans la peau.	Qualité de peau, cernes, petites ridules, cicatrices. Plusieurs séances.
Exosomes	Vésicules qui transportent des messages entre les cellules, d'origine humaine, animale ou végétale.	Réparation et éclat annoncés. Voir la page suivante : données encore limitées.
PRP (« vampire facial »)	Ton propre sang est prélevé, centrifugé, et le plasma riche en plaquettes est réinjecté.	Éclat, texture, chute de cheveux. Résultats variables selon les personnes.
« Baby botox »	Petites doses de toxine botulique pour un effet très naturel.	Rides d'expression (front, pattes d'oie) sans figer le visage. Dure 3 à 4 mois.
Biostimulateurs	Produits qui relancent la fabrication de collagène (acide polylactique, hydroxyapatite de calcium).	Fermeté et relâchement, effet progressif sur plusieurs mois.

MÉDECINE ESTHÉTIQUE · CE QU'IL FAUT SAVOIR

ADN de saumon et exosomes humains

Les polynucléotides (ADN de saumon)

Ils sont purifiés pour l'injection et utilisés depuis plusieurs années, notamment en Corée. Certains produits sont disponibles en Europe comme dispositifs médicaux. Les études montrent une amélioration de la qualité de la peau, mais elles restent encore peu nombreuses et de petite taille. Effets secondaires habituels : petites bosses et rougeurs pendant quelques jours, bleus possibles. À éviter en cas d'allergie au poisson.

Les exosomes

Ils peuvent provenir de cellules humaines (cellules souches, cellules de la peau), animales ou végétales. C'est la catégorie la plus récente et la moins encadrée :

Point	Ce qu'il faut savoir
Autorisation	Aux États-Unis, la FDA n'a approuvé aucun produit à base d'exosomes et a publié des mises en garde. En Europe, ils sont surtout vendus comme cosmétiques à appliquer, notamment après un microneedling.
Origine humaine	Les exosomes issus de cellules humaines posent des questions de traçabilité, de contrôle et de risque infectieux. Demande toujours l'origine exacte du produit.
Efficacité	Résultats prometteurs en laboratoire, mais peu d'études cliniques solides chez l'humain.
Prix	Souvent élevé pour un bénéfice qui reste à prouver.

NOTRE AVIS

Les polynucléotides ont plus de recul que les exosomes. Pour les exosomes, attends que les études et la réglementation soient plus solides, surtout pour les produits d'origine humaine.

MÉDECINE ESTHÉTIQUE · AVANT DE TE LANCER

Les règles de sécurité

1. **Un médecin, pas une boutique**
Les injections se font chez un médecin formé (dermatologue, médecin esthétique, chirurgien), dans un cabinet. Jamais à domicile, en soirée ou en institut sans médecin.

2. **Des produits traçables**
Demande le nom du produit, son marquage CE ou son autorisation, et garde l'étiquette du lot. N'achète jamais de produit injectable en ligne.

3. **Une vraie consultation**
Le médecin doit vérifier tes antécédents, t'expliquer les risques, le prix et te laisser un délai de réflexion.

4. **Les contre-indications**
Grossesse, allaitement, infection ou bouton de fièvre en cours, maladie auto-immune active, traitement anticoagulant, allergie connue au produit.

5. **Les signes d'alerte**
Douleur intense, peau blanche ou violacée, troubles de la vue, fièvre ou gonflement qui augmente : contacte immédiatement le médecin ou les urgences.

À FUIR

Les « stylos à acide hyaluronique » sans aiguille, les injections faites par des non-médecins, les prix anormalement bas et les produits sans nom ni traçabilité.

LE BON ORDRE

Avant d'injecter, mise sur une routine solide pendant 3 mois : rétinoïde, vitamine C, SPF. Elle suffit souvent pour une peau plus belle, et elle prolonge les résultats des soins.

SOIN MAISON POUR LE VISAGE

A la longue, le surplus de maquillage peut obstruer les pores et faire apparaitre des boutons. Pensez à vous **démaquiller** chaque soir pour débarrasser votre peau des impuretés et la laisser respirer.

Pensez à faire des gommages, masque et **hydrater** votre peau tous les jours pour la protéger et l'empêcher de se déshydrater. Cela permet également de la protéger des agressions extérieures.

**Utiliser des aliments bio de préférence.*

PEAUX NORMALES ET TOUS TYPES DE PEAUX

L'objectif du masque sera de maintenir son équilibre naturel, de l'hydrater, et de la nettoyer en douceur.

Ingrédients :

- Actifs : les fruits (dont fraise, pomme, carotte, avocat, abricot), le cacao, le thé vert ;
- Hydratants : banane, miel, yaourt, concombre, jaune d'œufs ;
- Nettoyants : yaourt, œufs…
- Nourrissant : toutes les huiles végétales.

(*Ci-dessous vous retrouverez des idées de masques mais si vous le souhaitez, vous pouvez à chaque fois crée vos propres masques en partant des ingrédients indiqués pour les différents types de peaux*).

Voici une petite recette d'un masque detox au charbon végétal activé qui convient à tous les types de peau, il n'est pas abrasif, il va assainir et purifier la peau, absorber l'excès de sébum et les toxines.

RECETTE DE MASQUE DETOX TOUS TYPES DE PEAUX

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de charbon végétal activé
1 cuillère à soupe de gel d'aloe vera
1 cuillère à café d'hydrolat menthe poivré ou eau (boutique aromazone)

Préparation :

Dans 1 bol, mettez 1 cuillère à soupe de charbon végétal,1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera et 1 cuillerée à café d'hydrolat menthe poivré ou eau. Mélangez jusqu'à obtenir une pate homogène et appliquez avec un pinceau si vous en avez un.
Laissez poser 10 min et rincez à l'eau froide.



CREME ANTI AGE ZERO DECHET TOUS TYPES DE PEAUX

L'huile de carotte hydrate les peaux sensibles et leur apporte un léger hâle naturel au fil des applications. Le beurre de karité possède des hydratantes, antioxydantes, assouplissantes, réparatrices et adoucissantes. La fécule permet de matifier le tout, et la vitamine E, de conserver la formule.

Ingrédients :

5 g d'huile de coco
30 g de beurre de karité
**2 g d'huile de carotte ou autre huile végétale (prune, nigelle, noisette, pépins de raisin, jojoba, etc.)
1 cuillère à café de fécule de maïs ou de pomme de terre
3 à 4 gouttes de vitamine E

***L'huile de carotte, d'avocat ou d'amande douce pour les peaux sèches.*
L'huile de noisette, de jojoba ou de nigelle pour les peaux mixtes à grasses.
Si vous avez la peau grasse rajouter un peu de fécule.

Préparation :

Faites fondre au bain-marie l'huile de coco et le beurre de karité.
Retirez la casserole du feu et ajoutez la vitamine E. Mélangez rapidement.
Laissez refroidir et placez au réfrigérateur une dizaine de minutes.
Fouettez le mélange au batteur électrique pendant 6 bonnes minutes. Vous devez obtenir une consistance de crème fouettée, légèrement épaisse.
Ajoutez la fécule, l'huile de carotte (ou autre huile végétale). Fouettez à nouveau au batteur électrique.
Mettez la crème obtenue dans un petit pot en verre hermétique.

*Conservation : **6 mois** à l'abri de la chaleur et de la lumière, à température ambiante (pour éviter que l'huile de coco se solidifie).*

MASQUE CICATRISANT ANTI ACNE ANTI AGE HYDRATANT RESSERRE LES PORES

Ingrédients :

Une dose de riz bio
Eau

Préparation :

Dans une casserole, faites cuire du riz bio dans l'eau frémissante. Récupérez l'eau de cuisson, laissez refroidir et imbibez un coton et appliquez sur votre peau. Laissez poser 20 minutes et rincez à l'eau claire.

Mélangez avec de l'aloé vera pour soulager des coups de soleil.

MASQUE PEAU NORMALE HUILE D'OLIVE / MIEL / CAROTTE / OEUF

Ingrédients :

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 cuillère à café de miel
2 cuillères à soupe de carotte moulinée
1 blanc d'œuf battu en neige.

Préparation :

Dans un bol, battez le blanc d'œuf en neige et incorporez l'huile d'olive, le miel, la purée de carottes (carotte cuite dans l'eau puis écrasez à la fourchette ou moulinez) et mélangez. Appliquez sur votre visage et laissez poser 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.



PEAUX SECHES

L'objectif du masque sera de nourrir la peau en profondeur et réparer son film hydrolipidique qui est la barrière naturelle qui protège la peau et empêche l'eau contenue dans ses tissus de s'évaporer.

Ingrédients :

- Actifs : banane, avocat, carotte, concombre, mangue, pomme de terre, cacao ;
- Hydratants : miel, jaune d'œuf, farine d'avoine, fécule de maïs ou de pomme de terre
- Nettoyants : farine d'avoine, fécule de maïs ou de pomme de terre, œuf, fromage blanc (40 % mg).
- Nourrissant : huiles grasses et des huiles riches : l'huile de chanvre, avocat, bourrache, germe de blé, onagre, rose musquée.

MASQUE BANANE / AVOCAT / MIEL

La banane : Grâce aux vitamines C et B6 de ce fruit, l'élasticité de votre peau est préservée. Elle lutte également contre le vieillissement cutané et son apport en vitamine A permet de nourrir et régénérer votre peau.
L'avocat : contient des acides gras essentiels qui lui permettent de traiter efficacement les peaux sèches. L'huile d'avocat contient des substances antibiotiques.
Le miel : le pouvoir hydratant du miel est particulièrement prisé puisqu'il est efficace sur tous les types de peaux. Il nourrit en profondeur et apporte de la souplesse à la peau parfois tiraillée. Il soulage les rougeurs, irritations cutanées et accélère la cicatrisation des plaies sur notre visage.

Pour qui ?
Les personnes avec une peau sèche qui veulent retrouver une peau bien hydratée.

Ingrédients :
1 demi-avocat
1 banane
1 cuillère à soupe de miel

Préparation :
Mixez la banane et la moitié d'un avocat. Une fois que vous avez obtenu une texture crémeuse, ajoutez le miel. Appliquez le masque sur la peau. Laissez poser 20 minutes et rincez à l'eau tiède ou froide.

MASQUE CURCUMA / LAIT

Ingrédients :

1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe de lait

Préparation :

Dans un bol, mettez et mélangez ces 2 ingrédients. Appliquez pendant 10-15 min, puis rincez bien à l'eau tiède (attention peut le mélange peut tâcher).

MASQUE AVOCAT / MIEL / YAOURT / CITRON

Ce masque apaisera et hydratera la peau sans provoquer d'irritation.

Ingrédients :

1 Avocat
1 cuillère à soupe de miel cru
1/3 du pot de yaourt nature
1 cuillère à café de jus de citron

Préparation :

Mixez ou écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette. Dans un bol, mettez le miel, le yaourt et le jus de citron puis l'avocat et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène puis appliquez sur votre visage. Laissez reposer le masque pendant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.



MASQUE ANTI IMPURETES CONCOMBRE / YAOURT

Le concombre a une action astringente qui permet de resserrer les pores, de réguler la production de sébum et d'hydrater en profondeur pour lutter contre les peaux sèches et ternes. Associé à l'acide lactique du yaourt, qui détruit les bactéries et a un effet légèrement exfoliant, il est idéal pour les peaux acnéiques et peaux sensibles.

Ingrédients :

1 Demi concombre
1 yaourt nature

Préparation :

Mixez un demi-concombre épluché avec un yaourt nature.
Appliquez sur votre peau et laissez agir pendant une quinzaine de minutes, puis rincez à l'eau claire.

MASQUE BONNE MINE AU MIEL / ŒUF / CITRON / YAOURT

Le miel est riche en sels minéraux, vitamines et acides aminés, il a des vertus apaisantes, purificatrices et adoucissantes.
Pour qui ? Les peaux fatiguées et ternes qui manquent d'éclat et de luminosité.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de miel liquide
1 cuillère à soupe de yaourt non sucré (ou crème fraiche)
1/2 cuillère à soupe de jus de citron
1 blanc d'œuf

Préparation :

Battez le blanc d'œuf puis ajoutez le jus de citron et le miel. Ajoutez le yaourt et mélangez pour obtenir un mélange homogène. Mettez la préparation sur votre visage pendant 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.

MASQUE CACAO / HUILE DE CHANVRE / AVOINE

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile de chanvre
2 cuillères à soupe de farine d'avoine
1 cuillère à café de cacao
Eau

Préparation :

Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile de chanvre, 2 cuillères à soupe de farine d'avoine, 1 cuillère à café de cacao et rajoutez de l'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez sur le visage et laissez poser pendant 15/20 min puis rincez à l'eau tiède.

MASQUE AVOINE / YAOURT / MIEL / ŒUF

Propriétés de l'avoine et du yaourt :

Les vitamines B et minéraux présents dans l'avoine on des propriétés anti-irritantes et adoucissantes. Enrichi en acide lactique le yaourt exfolie, hydrate et apporte une peau lisse. Le calcium favorise le renouvellement des cellules pour un teint éclatant.

Ingrédients :

1/2 tasse d'eau chaude
1/3 tasse de flocons d'avoine nature
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de yaourt nature
1 blanc d'œuf (facultatif)

Préparation :

Mélangez l'eau chaude aux flocons d'avoine. Attendez 3 minutes que les flocons imprégnés d'eau gonflent. Ajoutez le yaourt, le miel et le blanc d'œuf. Appliquez en couche épaisse sur le visage et rincez au bout de 15 minutes.

MASQUE PEAU GRASSE et ACNE

L'objectif du masque sera d'assainir la peau et de la réparer. Qui dit imperfections, dit coupures, micro-cicatrices, etc.

Ingrédients :

- Actifs : citron, vinaigre, ananas, orange, pamplemousse, pomme, cacao ;
- Hydratants : yaourt, miel, concombre ;
- Nettoyants : argiles, blanc d'œuf, yaourt.
- Nourrissant : huiles végétales de noisette, olive, pépins de raisin, ricin ;

MASQUE ABRICOT /YAOURT / ARGILE

La peau grasse peut être une cause majeure de l'acné, car les pores sont constamment bouchés. Ce masque agit pour réguler l'humeur grasse, apaiser les poussées d'acné et apaiser la peau.

Ingrédients :

1 abricot
1 cuillère à soupe de yaourt nature
1/2 cuillère à café d'argile cosmétique

Préparation :

Mélangez l'abricot dans un robot culinaire. Dans un bol, ajoutez le yaourt et l'argile, puis l'abricot, mélangez jusqu' à ce que la pâte devienne homogène. Appliquez le mélange sur le visage et laisser sécher pendant 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède.



MASQUE ARGILE / MIEL

Ingrédients :

1 cuillère à café de miel
1cuillère à soupe d'argile verte
Facultatif : huile essentielle ou végétale
Eau

Préparation :

Dans un bol, mettez 1 cuillère à soupe d'argile et d'eau, mélangez et rajoutez une cuillère à café de miel. Si la pâte est toujours trop sec rajouter un peu d'eau. Si vous le souhaitez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle ou végétale de votre choix. Appliquez le masque et laissez poser pendant 15 minutes. Rincez avec un gant de toilette à l'eau tiède.

MASQUE PURIFIANT ŒUF / CITRON

Le blanc d'œuf très riche en protéines s'attaque aux bactéries responsables de l'acné et est idéal pour une peau visiblement plus nette, plus éclatante et un teint uniforme. Le citron quant à lui combat les pores dilatés et les points noirs.

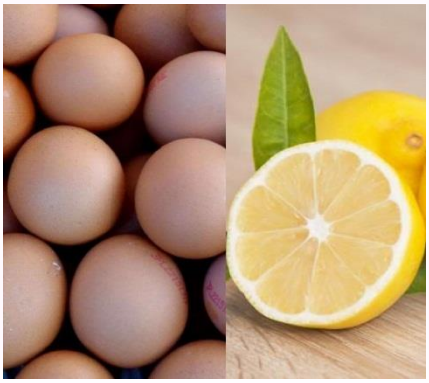
Pour qui ? Peaux grasses ou tendances acnéiques.

Ingrédients :

1 blanc d'œuf
½ citron

Préparation :

Séparez le blanc du jaune d'œuf et battez bien le blanc en neige. Puis ajoutez le jus de la moitié d'un citron. Appliquez sur votre visage et le cou en évitant le contour des yeux. Laissez poser 15/20 minutes et rincer à l'eau tiède.



MASQUE BANANE / MIEL / JUS DE CITRON

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de miel
1 banane bien mûre
10 gouttes de jus de citron

Préparation :

Ecrasez la banane puis mettez la dans un petit bol, ajoutez du miel et le jus de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez le masque sur le visage et laissez-le poser pendant 15 minutes. Rincez à l'eau tiède.

MASQUE / AVOINE / CITRON / YAOURT

Ingrédients :

2 cuillères à café de jus de citron
2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de yaourt nature

Préparation :

Dans un bol, mélangez le yaourt, les flocons d'avoine et le citron. Appliquez en massant le visage puis laissez agir pendant 15 minutes. Rincez à l'eau tiède.

MASQUE ANTI ACNE/ IMPERFECTION YAOURT / HUILE ESSENTIELLE

Pour les peaux mixtes à grasses.

Ingrédients :

1 yaourt ou 1 cuillère à café de Gel d'Aloe Vera
3 gouttes d'huile essentielle d'arbre de the (tea tree)

Préparation :

Mélangez les ingrédients dans un petit bol et appliquez le mélange sur votre visage, en le laissant reposer pendant 15 minutes. Lavez le visage à l'eau tiède et séchez en tapotant.

MASQUE BICARBONATE DE SOUDE

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
Un peu d'eau

Préparation :

Dans un petit bol, mélangez le bicarbonate de soude avec un peu d'eau pour former une pâte lisse et appliquez le mélange sur votre visage. Laissez reposer le masque pendant au moins 20 minutes avant de le laver à l'eau tiède.

GOMMAGE PEAU GRASSE BICARBONATE / HUILE DE JOJOBA

Ingrédients :

1 cuillère à café d'huile de jojoba
1 cuillère à café de bicarbonate de soude

Préparation :

Dans un bol, mélangez l'huile de jojoba et le bicarbonate de soude. Appliquez sur votre peau humide en effectuant des mouvements circulaires très doux. Rincez à l'eau tiède et appliquez votre crème de jour.

GOMMAGE AVOCAT / CAFE

Ingrédients :

1/2 avocat
1/2 tasse de café moulu
Eau

Préparation :

Ecrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette puis ajoutez le café et un peu d'eau, mélangez pour obtenir une consistance pâteuse. Appliquez sur votre peau humide en effectuant des mouvements circulaires très doux. Rincez à l'eau tiède et appliquez votre crème de jour.

MASQUE PEAU MIXTE

L'objectif du masque sera de nourrir les zones sèches et d'hydrater l'ensemble du visage. Il viendra aussi équilibrer et réguler la peau.

Ingrédients :

- Actifs : cacao, concombre, avocat, carotte, pomme, abricot ;
- Hydratants : lait, miel, yaourt, concombre ;
- Nettoyants : argile verte, blanc d'œufs, yaourt ;
- Nourrissant : huiles végétales sésame, olive, noisettes ;

RECETTE HUILE DE SESAME / LAIT D'AVOINE / CAROTTE / ARGILE VERTE

Ingrédients :

1 cuillère à café d'huile De sésame
1 cuillère à soupe d'argile verte
2 cuillères à soupe de lait d'avoine
½ verre de purée de carotte.

Préparation :

Dans un bol, mettez l'huile de sésame, le lait d'avoine, l'argile verte, la purée de carottes (carotte cuite dans l'eau puis moulinée ou écrasée à la fourchette) et mélangez. Appliquez sur votre visage et laissez poser 15/20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

MASQUE CACAO /YAOURT

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de cacao sans sucre
1 yaourt nature (sans sucre)

Préparation :

Dans un bol, mettez le cacao et le yaourt, mélangez. Appliquez sur votre visage et laissez poser 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

MASQUE ANTI AGE

MASQUE HUILE D'OLIVE / ŒUF / CITRON

Ce masque prévient le vieillissement de la peau et permet de la raffermir.

L'huile d'olive : protège et nourrit les peaux matures souvent desséchées.
Le blanc d'œuf : ralentit le vieillissement cutané, resserre les pores et apporte un côté liftant à la peau.
Le citron : purifie la peau et retire les impuretés.

Ingrédients :
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 blanc d'œuf
½ citron

Préparation :
Battez le blanc d'œuf en neige. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus d'un demi citron. Appliquez sur votre visage et laissez agir 20 minutes. Puis rincez à l'eau tiède.

MASQUE A LA BANANE / YAOURT / MIEL / HUILE D'ARGAN

Ingrédients :
1 cuillère à soupe de yaourt nature non sucré
1 demi banane bien mûre
1 cuillère à café de miel
½ cuillère à café d'huile d'argan

Préparation :
Dans un bol, écrasez la banane, ajoutez le miel, le yaourt et l'huile d'argan puis mélangez le tout. Appliquez en évitant le contour des yeux et laissez poser 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.

MASQUE A LA GELEE ROYALE

La gelée royale lutte contre le vieillissement cellulaire en la regénérant et en la nourrissant. Elle régule la production de sébum si vous avez la peau grasse et limite ainsi l'apparition de boutons d'acné.

Ingrédient :

2 cuillères à soupe de gelée royale

Préparation :

Étalez de la gelée royale sur votre visage et laissez agir 30 minutes. Puis rincez à l'eau tiède.

MASQUE ARGILE / HUILE D'ARGAN

L'argile ralentit le vieillissement et l'huile d'argan propose une hydratation profonde et une véritable souplesse de la peau.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'argile verte
1 cuillère à café d'huile d'argan
1 cuillère à soupe d'eau chaude

Préparation :

Mélangez l'eau chaude avec l'argile verte en poudre puis ajoutez une cuillère à café d'huile d'argan. Mélangez et appliquez le masque visage. Laissez poser 15 à 20 minutes, et rincez à l'eau tiède.

RECETTES AUX HUILES

Sur votre peau parfaitement nettoyée, appliquez chaque jour un mélange d'huile d'argan et d'huile d'amande douce, en massant doucement pour faire pénétrer.

Quelques gouttes d'huile de bourrache matin et soir, en léger massage sur la peau parfaitement nettoyée, auront, elles aussi, un bon effet anti ride.

Pensez à l'huile d'avocat, **l'huile de prune** très à la mode, de germe de blé, de jojoba, de noyau d'abricot, de noix de coco, d'olive, d'onagre ou de rose musquée. Vous pouvez rajouter quelques gouttes de ces huiles végétales à vos crèmes de jour ou nuit.

MASQUE EFFET BOTOX MAIZENA

Effet : lisse les ridules, resserre les pores, raffermit la peau temporairement (effet "lifting" immédiat grâce au film formé par la maïzena).

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de maïzena
3 cuillères à soupe d'eau (ou lait pour peau sèche)
(Optionnel) 1 cuillère à café de miel (hydratation) ou quelques gouttes de citron (éclat)

Préparation & application :

Mélanger maïzena et eau dans une casserole.
Chauffer à feu doux en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et transparente (texture gel). Laisser tiédir.
Appliquer en couche épaisse sur le visage propre.
Laisser poser **20 à 30 minutes**.
Rincer à l'eau tiède.

MASQUE DE RIZ LIFTANT

Effet : adoucit, illumine le teint, apaise les irritations, effet "lissant" naturel grâce à l'acide férulique et aux vitamines du riz.

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de riz (cuit ou cru réduit en poudre)
Lait, ou yaourt nature pour lier

Préparation & application :

Version express : mixer du riz cuit avec un peu de lait ou d'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse. (Ne jetez pas l'eau du riz, vous pouvez l'utiliser en tonique apres nettoyage)
Version exfoliante : réduire du riz cru en poudre fine, mélanger avec du yaourt ou du miel.
Appliquer sur le visage propre.
Laisser poser 15 à 20 minutes. Rincer à l'eau tiède.

BONUS : Lait démaquillant naturel

- 10 cl lait entier bio + 1 c.à.s huile d'olive ou amande douce + quelques gouttes HE rose
- Appliquez au coton pour nettoyer et nourrir la peau

DENTS : ASTUCES BLANCHEUR

LES ALIMENTS QUI FONT BLANCHIR LES DENTS NATURELLEMENT

Selon votre état bucco-dentaire n'hésitez pas à demander l'avis de votre dentiste.

1.Le bicarbonate de soude

Ce détartrant naturel réduit la plaque dentaire et lisse l'émail des dents, il assainit la bouche et intervient dans la prévention des caries.

Comment l'utiliser ?

Saupoudrez du bicarbonate de sodium sur votre brosse à dents et lavez vos dents pendant quelques minutes. Limitez-vous à une fois par semaine grand maximum**.**

2. Les légumes crus (céleri, carotte, chou-fleur)

Les légumes crus sont excellents pour nettoyer la plaque dentaire, polir les dents et les gencives, tout en éliminant les restes de nourriture qui peuvent provoquer des tâches. Ils augmentent la production de salive, ce qui permet de protéger la santé buccale.

3. Les fruits

Les fraises, les pommes, raisin blanc sont riches en acide malique, un composé qui contribue à la santé bucco-dentaire et diminue les tâches et les décolorations.

Comment les utiliser ?

La fraise : Prenez une fraise mûre. Ecrasez-la et mélangez-la à du bicarbonate de soude pour former une pâte. Appliquez le mélange sur vos dents et laissez agir cinq minutes puis rincez. Lavez-vous les dents une demi-heure après pour éliminer le fructose. A effectuer 1 à 2 fois par mois pour éviter d'abimer l'email de vos dents.

Pour les oranges : Frottez vos dents avec l'intérieur de la pelure d'orange partie interne pendant 30 secondes à 1 minute. Laissez la salive agir, puis brossez-vous les dents 15 minutes après.

Pour la banane : Prenez une lanière de peau de banane mûre (partie interne) puis frottez vos dents avec pendant deux minutes, vous pouvez également laisser agir 15 minutes et lavez-vous les dents.

Le citron : contient de l'acide citrique qui aide au blanchiment des dents.
Mélangez une quantité de jus de citron bio à la même quantité d'eau avant d'appliquer le mélange sur vos dents. A utiliser 1 fois par semaine à cause de l'acidité du citron qui peut abimer l'email de vos dents et agresser vos gencives.

Mélangez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude avec quelques gouttes de jus d'un demi-citron. Brossez vos dents avec la pâte obtenue une fois par semaine maximum.

4.L'huile de coco

L'huile de coco possède des propriétés antimicrobiennes et antibactériennes qui aident à lutter contre la formation de plaque et les infections. Elle contient de l'acide laurique qui permet de garder la blancheur des dents.

Comment l'utiliser ?

Prenez une cuillère à soupe d'huile de coco bio et faites un gargarisme durant 3 à 5 minutes.

Ou appliquez de huile de coco à l'intérieur de votre bouche et laissez poser 15 minutes Rincez ensuite.

5.Vinaigre de cidre

Combiné au bicarbonate de soude, il enlève les tâches superficielles et aide ainsi à blanchir les dents.

Mélangez du vinaigre de cidre avec du bicarbonate de soude pour en faire un dentifrice maison. Brossez-vous les dents puis rincez. Attention pour éviter d'abimer l'émail vous ne devez pas le faire plus d'une fois par semaine.

6. Les graines et les Noix

Quand vous en manger, leur texture abrasive permette éliminer la plaque dentaire et les tâches sur l'émail des dents pour redonner blancheur à vos dents.

7.Le fromage

Le Fromage est riche en calcium et phosphore et aide à prévenir les caries, il régule également le pH à l'intérieur de la cavité buccale.

8. Le gros sel

Le sel est un bon antiseptique grâce à sa forte teneur en iode et peut aussi se préparer en dentifrice blanchissant.

Comment l'utiliser ?

1 à 2 fois par semaine, lavez-vous les dents en mélangeant du gros sel marin avec de l'eau tiède. Vous obtiendrez une sorte d'eau de mer

Non alimentaire : Le charbon actif

Le charbon actif est une matière organique végétale carbonisée à haute température (de la coquille de noix de coco, du bois, de l'écorce…) il a des propriétés assainissantes, purifiantes et la capacité de retirer les saletés, les tâches de nos dents et ainsi les rendre plus blanches.

Comment l'utiliser ?

Mélangez du charbon végétal avec de l'eau pour obtenir une pâte puis utilisez-la comme un dentifrice. A utiliser une fois par semaine pour éviter d'abimer l'émail de vos dents.



CONSEILS POUR AVOIR LES DENTS BLANCHES

- Eviter de fumer, cela abime et jaunit vos dents.
- Faites un détartrage chez votre dentiste tous les 6 mois à 1 an.
- Brossez-vous les dents tous les jours après vos repas, environ 3 min.
- Changez votre brosse à dent tous les 3 mois.
- Evitez les aliments trop acides ou trop sucrés car ils favorisent la formation de la plaque dentaire qui peut se transformer en tartre et jaunir vos dents.
- Evitez les boissons comme le thé, le café, le vin rouge, coca cola (boire avec une paille pour limiter le contact).
- Evitez de manger des betteraves, myrtilles, mûres, cerises, sauce au curry ou curcuma, qui peuvent tâcher les dents.



LEVRES ABIMEES

Le froid dessèche la peau et à terme la rend fragile, la salive n'hydrate pas mais bien au contraire, supprime la maigre couche de protection naturelle produite par la bouche. Evitez de vous mordiller les lèvres pour arracher les peaux mortes. Mettez plutôt un baume hydratant et protéger vos lèvres du soleil et du froid.

RECETTE MAISON POUR LES LEVRES

GOMMAGE AU SUCRE

Ingrédients :

1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à café de miel liquide (ou vaseline)

Préparation :

Dans un bol, mélangez le sucre et le miel. Massez vos lèvres doucement avec le mélange en effectuant un mouvement circulaire. Rincez vos lèvres et appliquez un baume nourrissant.

BAUME NOURISSANT

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de beurre de karité
10 ml d'huile d'amande douce
Facultatif : 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation :

Faites fondre le beurre de karité dans une casserole au bain-marie puis ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de citron et 10ml d'huile d'amande douce. Mélangez et laissez refroidir. Vous pouvez conserver ce mélange dans un petit pot stérilisé. Appliquez plusieurs fois par jour sur vos lèvres.

BAUME NOURISSANT

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de Cire d'abeille
1 cuillère à soupe d'Huile d'olive
Quelques gouttes d'eau minérale

Préparation :

Dans une casserole, faites fondre au bain marie la cire d'abeille, et ajoutez l'huile d'olive et l'eau. Mélangez délicatement jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis versez dans un pot stérilisé. Dès que le mélange est froid, vous pouvez l'utiliser.

MASQUE POUR LES LEVRES

Ingrédients :

1 cuillère à café de miel liquide
2 gouttes d'huile végétale (olive ou ricin)

Préparation :

Appliquez une fine couche de miel sur vos lèvres, laissez agir pendant environ 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.
Puis appliquez une couche d'huile végétale et laissez poser 15 minutes et de rincer.

VASELINE

Appliquez de la vaseline sur vos lèvres et laissez poser toute la nuit. Dans la journée, pour plus de volume aux lèvres vous pouvez appliquer de la cannelle et de la vaseline.



YEUX CERNES

L'apparition des cernes ou des poches est due à une mauvaise circulation sanguine et à un dérèglement des tissus lymphatiques.

CONSEILS

- Avoir pour une hygiène alimentaire saine.
- Buvez beaucoup d'eau (1,5 L minimum).
- Dormez suffisamment (7/8h minimum)
- Massez le contour des yeux pour stimuler la circulation sanguine : Tapotez le contour de vos yeux avec le bout de vos doigts. Lissez ensuite plusieurs fois de l'intérieur vers l'extérieur des yeux, sur les paupières supérieures puis inférieures.
- Faites des gommages, des masques régulièrement, avec des ingrédients simples et pas chers, comme le chocolat, le beurre de karité ou l'huile de jojoba.
- Démaquillez-vous délicatement avec de l'eau micellaire.
- Décongestionnez avec des glaçons dans un mouchoir en tissu ou sachet pour éviter le contact direct avec la peau ou des cuillères froides.

ANTICERNE YAOURT MARC DE CAFE CITRON

Ingrédients :

1/2 yaourt
1 cuillère à café de marc de café
Quelques gouttes de jus de citron

Préparation :

Dans un bol, mettez ½ pot de yaourt, le marc de café et quelques gouttes de jus de citron, mettez au frigo et appliquez-le sur les cernes en masque pendant 15 minutes. Puis rincez.

ANTICERNE CONCOMBRE

Ingrédient :

2 tranches de concombre frais

Préparation :

Découpez deux tranches fines et déposez-les sur vos yeux. Laissez poser 5/10 minutes. Vous pouvez aussi appliquer deux petites cuillères gelées sur vos yeux.

ANTICERNE POMME DE TERRE

Ingrédient :

2 tranches de pomme de terre

Préparation :

Epluchez et coupez finement des tranches de pommes de terre. Mettez-les sur vos cernes pendant 10 min.

ANTICERNE LAIT DE VACHE

Ingrédient :

½ verre de lait de vache demi écrémé froid

Préparation :

Trempez 2 compresses de lait de vache demi écrémé froid et appliquez sur les cernes pendant 10 min.

ANTICERNE THE

Ingrédients :

1 sachet de thé vert

Eau

Préparation :

Faites infuser des sachets de thé et laissez-les refroidir au réfrigérateur. Déposez-les sur vos cernes pendant 15 minutes.

ANTICERNE MARC DE CAFE / HUILE D'OLIVE

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de marc de café
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Eau

Préparation :

Dans un bol, mettez le marc de café, de l'huile d'olive et de l'eau. Mettez dans le bac à glaçons et attendez que cela fasse des glaçons. Placez vos glaçons dans un mouchoir en tissu et passez le sous vos yeux pour décongestionner cette zone.

ANTICERNE HUILE D'OLIVE / CITRON

Ingrédients :

½ Citron
1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation :

Dans un bol, pressez ½ citron. Ajoutez l'huile d'olive. Prenez un coton et imbibez-le de ce mélange que vous passerez sur les cernes. Faites ceci pendant au moins 2 semaines.



MAKE-UP · BONNE MINE

Le maquillage naturel en 5 minutes

Le « no-makeup makeup » : avoir l'air reposée et lumineuse, comme si tu ne portais presque rien.

1. **Une peau bien préparée**
   Ta crème hydratante et ton SPF : c'est la base d'un teint naturel.

2. **Un teint léger**
   Skin tint, BB crème ou fond de teint dilué avec ta crème, appliqué au doigt ou à l'éponge humide, seulement là où il faut.

3. **Le correcteur ciblé**
   Une touche sous les yeux (coin interne), autour du nez et sur les petites imperfections, estompée en tapotant.

4. **Le blush crème**
   Sur le haut des joues, estompé vers les tempes. Il donne immédiatement bonne mine.

5. **Les sourcils brossés**
   Gel transparent ou teinté, brossé vers le haut.

6. **Le mascara**
   Une couche à la racine, en zigzag. Mascara « tubing » pour un effet naturel qui ne coule pas.

7. **Les lèvres**
   Baume teinté ou huile à lèvres.

LE SECRET

Les textures crème fondent avec la peau et paraissent plus naturelles que les poudres. Garde la poudre seulement pour la zone T si elle brille.

MAKE-UP · LES TENDANCES

Les placements qui changent tout

Tendance	Comment faire	L'effet
Le « sunburn blush »	Blush posé sur les pommettes et passé légèrement sur l'arête du nez.	Effet retour de vacances, teint ensoleillé.
Le teint « glowy »	Enlumineur liquide ou crème sur le haut des pommettes, l'arête du nez et l'arc de Cupidon.	Peau lumineuse et fraîche. Pas sur les zones grasses ou les imperfections.
Le contouring doux	Bronzer crème un ton plus foncé, sous les pommettes et sur les tempes, très estompé.	Visage sculpté sans effet « dessiné ».
Le « latte makeup »	Tons chauds : beige, caramel, chocolat sur les paupières, les joues et les lèvres.	Look chaleureux, facile pour tous les jours.
La bouche « mordue »	Rouge à lèvres tapoté au doigt au centre des lèvres, estompé vers l'extérieur sans contour net.	La signature des Françaises : naturel et chic.
L'huile à lèvres	Huile teintée pour une bouche brillante et nourrie.	Effet repulpé, idéale par-dessus un rouge à lèvres mat.
Le « lip combo »	Crayon de la couleur de tes lèvres (ou un ton plus foncé) + gloss ou baume.	Bouche plus pulpeuse et définie.

MAKE-UP · SOURCILS ET TEINTE

Sourcils, yeux et bonne teinte

Les sourcils tendance

Technique	Comment	À savoir
« Soap brows »	Savon transparent spécial sourcils ou gel fixant, poils brossés vers le haut.	Effet sourcils fournis et disciplinés.
Rehaussement (« brow lamination »)	Soin en institut qui fixe les poils vers le haut pendant 6 à 8 semaines.	Hydrate les sourcils avec une huile ensuite, pas plus de 3 à 4 fois par an.
Teinture des sourcils	En institut, pour densifier les sourcils clairs.	Test d'allergie 48 h avant, indispensable.

Trouver sa bonne teinte

Ton sous-jacent	Comment le reconnaître	Les couleurs qui te flattent
Chaud	Veines plutôt vertes, l'or te va mieux que l'argent.	Pêche, corail, terracotta, bronze, doré.
Froid	Veines plutôt bleues ou violettes, l'argent te va mieux.	Rose, framboise, prune, argenté.
Neutre	Mélange des deux, les deux métaux te vont.	Presque tout : vieux rose, beige rosé, nude.

LE TEST DU FOND DE TEINT

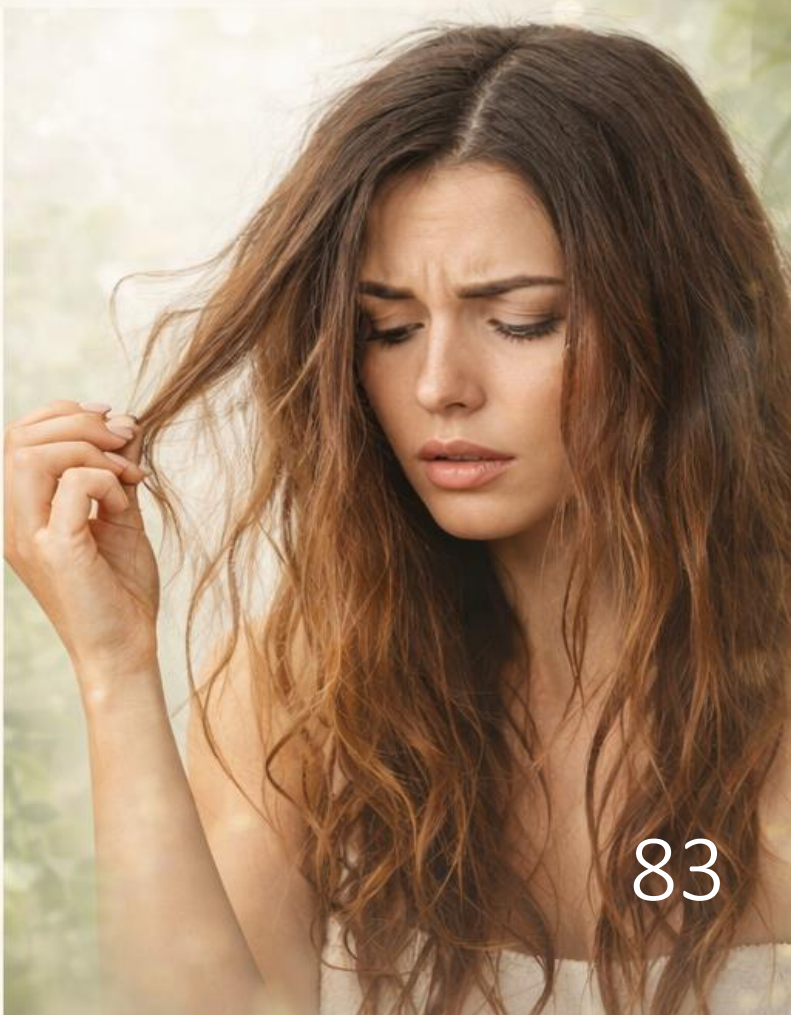
Teste-le sur la mâchoire, à la lumière du jour : la bonne teinte disparaît dans la peau.





HAIRCARE





MON TYPE DE CHEVEUX

Connaissez-vous votre type de cheveux ? voici 3 caractéristiques qui vont vous permettre de le déterminer.

1) Quantité de sébum produit :

- **Cheveux secs :**
  Vous avez les cheveux secs si vous avez du mal à démêler vos cheveux, qu'ils sont cassants et fragiles avec des pointes fourchues. Cela est dû à un manque de sébum qui ne parcourt pas l'intégralité de la fibre capillaire. Il faudra donc faire des masques nourrissants et réparateurs pour les cheveux abîmés. (Les cheveux crépus, décolorés rentrent dans cette catégorie, ils sont souvent très secs).

- **Cheveux gras :**
  Si vos cheveux sont ternes, collants et qu'ils regraissent rapidement (un jour après les avoir lavés) vous avez sans doute le cuir chevelu gras dû à une production trop importante de sébum. Vous devrez donc choisir le masque pour cheveux gras ou le masque antipelliculaire si vous avez des pellicules.

Cheveux normaux :

- Et si vous ne rentrez dans aucune des descriptions ci-dessus, vous avez probablement les cheveux normaux, vos mèches sont légères, souples et douces au toucher même deux jours après les avoir lavées. Privilégiez les shampoings doux et appliquer des masques pour les cheveux brillants ou le masque adoucissant.

- **Cheveux mixtes :**
  Vos cheveux sont secs des mi- longueurs aux pointes et vos racines sont grasses, cela signifie que le sébum est produit en quantité suffisante mais s'accumule aux racines au lieu d'hydrater entièrement la fibre capillaire. Faites un bain d'huile à appliquer sur les longueurs et purifiez le cuir chevelu avec un masque à l'argile verte.

2) Le diamètre du cheveu :

Prenez un de vos cheveux et regardez-le à la lumière. Vous avez :

- **Les Cheveux fins :**
  Si vous le sentez à peine entre vos doigts et qu'il est translucide.

- **Cheveux normaux :**
  S'il a la texture d'un fil de coton et que vous le distinguez bien.

- **Cheveux épais :**
  Si vous sentez nettement son épaisseur sous les doigts et qu'il est très visible.

3) Le degré d'ondulation de la fibre capillaire :

- **Cheveux lisses :**
  Si vos cheveux sont raides comme des baguettes ou légèrement souples.

- **Cheveux ondulés :**
  Si vos mèches dessinent de larges boucles arrondies en forme de S.

- **Cheveux frisés :**
  Si vos bouclettes sont très serrées en forme de 2.

- **Cheveux crépus** :
  Si vos cheveux ont des boucles serrées en forme de Z.

Sachez que votre type de cheveux peut évoluer avec le temps suivant :
- Le dérèglement hormonal, les grossesses, la fatigue, la maladie.
- Les colorations/décolorations à répétition.
Pensez donc à adapter les shampoings et soins suivant votre type de cheveux.



4) Porosité du cheveux

TEST DE POROSITÉ DES CHEVEUX

Connaitre la porosité de vos cheveux avec le test du verre d'eau



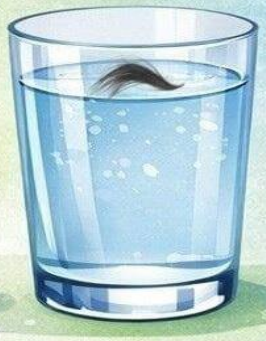
1 Lavez vos cheveux avec un shampoing neutre, sans soin.



2 Prélevez quelques cheveux secs.



3 Déposez-les à la surface d'un verre d'eau.

CHEVEUX TRÉS POREUX	POROSITÉ NORMALE	CHEVEUX PEU POREUX
		
Ils coulent au fond.	Ils flottent au milieu.	Ils restent en surface.

Note :

Le test du verre d'eau est une indication à compléter avec d'autres observations !

CONSEILS POUR AVOIR DE BEAUX CHEVEUX

- Dormez sur une taie d'oreiller en soie car vos mèches de cheveux s'accrochent au tissu en coton.

- Ne pas se laver les cheveux tous les jours pour éviter d'abimer votre cuir chevelu et vos cheveux. Lavez-vous les cheveux 1 à 2 fois par semaine pour les cheveux secs, colorés et normaux et 3 fois par semaine pour les cheveux gras.

- Lavez vos cheveux à l'eau tiède ou à l'eau froide de préférence pour refermer les écailles de la cuticule, le soin appliqué restera plus longtemps dans la fibre capillaire.

- Utilisez des shampoings doux et bio de préférence sans sulfates et silicone. Et finissez avec un masque hydratant et réparateur à base de céramide par exemple (pas moins de 5 minutes !) sur la longueur et les pointes et laissez poser quelques minutes. Puis rincez soigneusement.

- Prenez le temps de bien lavez vos cheveux en massant délicatement votre cuir chevelu cela activera la pousse de vos cheveux.

- Ne frottez pas vos cheveux avec une serviette de bain cela risquerait de les abimer. Tapotez délicatement vos cheveux de la racine à la pointe.

- Brossez-vous les cheveux avec délicatesse. Afin de débarrasser la chevelure des poussières et autres résidus de pollution, pensez à la démêler en profondeur matin et soir.

- Evitez de vous brosser les cheveux lorsqu'ils sont mouillés pour ne pas les casser (cheveux lisses, ondulés). Utilisez de préférence des brosses à poils naturels (sanglier) Les cheveux bouclés et crépus doivent être démêlés sur cheveux humidifiés et jamais à sec. Démêlage aux doigts ou brosse à dents larges pour les cheveux crépus.

- Faites des bains d'huile végétale (Ricin, avocat, argan, moutarde, coco). Quand vous appliquez de l'huile sur les longueurs, **torsadez les cheveux** et appliquez l'huile en remontant pour qu'elle pénètre bien et que les cheveux sont bien nourris.

- Si vous devez boucler ou lisser vos cheveux, pensez à utiliser un spray protecteur qui déposent une gaine qui limite l'agression de la chaleur sur la fibre capillaire.

- Evitez les shampoings secs qui peuvent causer des résidus dans le cuir chevelu et provoquer des démangeaisons et inflammations.

- Appliquez un spray protecteur sans rinçage à base d'agents hydratants, de filtres anti-UV et des antioxydants qui agissent comme un bouclier contre les agressions extérieurs (pollution, soleil).

- Evitez les extensions à clip qui tirent sur vos racines, préférez les extensions à froid avec de la colle végétale.

- Evitez de les attacher avec des élastiques classiques. Utilisez plutôt les élastiques à ressort.

- Si vous devez vous colorez les cheveux, choisissez des colorations naturelles végétales et surtout sans ammoniaque.

- Coupez les pointes de temps en temps pour rafraîchir la structure de votre coupe et conserver une belle matière sans fourches, ni pointes abîmées qui endommagent toute la longueur du cheveu à long terme.

- Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau (1,5L minimum par jour).



Tableau des meilleurs produits haircare dans le commerce

Étape de la routine	Type de produit	Marques recommandées & Détails
1. Shampoing	Nettoyant	• **Wella Professionals** (Note 4,9/5 pour cheveux abîmés) • **Bioderma** (Note 4,7/5 anti-pelliculaire) • **Revlon** (Note 4,1/5 multifonction) • **Kérastase, Olaplex** • **Vichy** sont aussi des valeurs sûres • **Garnier huile avocat et beurre de karité**
2. Après-shampoing	Démêlant & hydratant	• **Redken all soft conditioner** • **Les secrets de Loly Pink paradise** • **Wella fusion Conditioner**
3. Masque/ Réparateur	Traitant	• **La Rosée** (Note Yuka 100/100 réparateur) • **Garnier** (Note 94/100 intense) • **Klorane** (Note 88/100 cheveux secs) • **Wella** (Note 4,5/5 cheveux colorés) • **Revlon** (Note 5/5 polyvalent) • **Luxéol** (Masque antichute élu produit pharma 2026) • **Olaplex** • **K18**
4. Démêlant	Démêlant	• **Revlon Soin démêlant instantané** • **Kinky Curly Knot today** (cheveux frisés)
5. Sérum / Huile	Nourrissant & Brillant	• **Eudora** Huile d'Argan protectrice jusqu'à 230°C • **Elseve fiber booster aminexil** • **Aroma zone peptide de pois** • **Kerastase genesis anti chute + Elixir ultime + nutritive serum nuit 8h**
6. Protecteur thermique	Protecteur chaleur	• **Wella Professionals** (Note 4,6/5, jusqu'à 230°C) • **Kérastase** (Protection & nutrition), • **GHD** (Note 4,5/5 idéal avec les fers de la marque) • **Franck Provost spray 230°** • **Color WOW**

Étape de la routine	Type de produit	Marques recommandées & Détails
		• **Natura** (Protection jusqu'à 250°C)

💡 Conseils pour choisir vos produits

Pour vous aider à faire le meilleur choix, voici quelques conseils clés en fonction de vos besoins :

- **Pour les cuirs chevelus sensibles** : Privilégiez les shampooings **sans sulfates, silicones ni parabens** pour éviter les irritations. La marque **Celesta Skincare** est souvent recommandée pour ce besoin spécifique.
- **Pour la protection contre la chaleur** : C'est un passage obligé si vous utilisez un sèche-cheveux ou un fer à lisser. Vérifiez toujours que le produit protège efficacement jusqu'à **230°C** pour être sûr de sa fiabilité.
- **Pour les cheveux très abîmés** : Alternez entre un masque riche et un soin sans rinçage (leave-in) pour une réparation en profondeur et une protection au quotidien. Des marques comme **Kérastase** ou **Olaplex** sont très performantes sur ce créneau.

Enfin, gardez en tête que vos cheveux peuvent avoir des besoins différents selon la saison ou leur état. N'hésitez pas à adapter votre routine au fil du temps.

Ce que disent les experts

- Les shampoings réparateurs comme Olaplex sont recommandés pour cheveux abîmés car ils réparent les liaisons internes du cheveu
- Les soins riches (masques + huiles) sont essentiels pour hydrater et prévenir la casse.
- Les protecteurs thermiques sont indispensables pour limiter les dégâts liés à la chaleur

✔ Routine parfaite avec ces produits

1 à 2 fois par semaine :

Shampoing → Après-shampoing → Masque (1–2x/semaine) → Démêlant → Sérum → Protecteur thermique.

LES MEILLEURS ALIMENTS POUR SOIGNER MES CHEVEUX

L'alimentation joue un grand rôle sur la qualité de vos cheveux. C'est pour cela qu'il est important de manger de bons aliments pour avoir une belle chevelure en pleine santé.

Le bulbe du cheveu nécessite un bon apport sanguin, pour **éviter la perte de vos cheveux** il est important de consommer du fer que vous trouverez dans :



- Dans le saumon,
- La volaille,
- La viande rouge
- Les lentilles
- Les choux

Pour pousser les cheveux ont besoin de zinc que vous trouverez dans :

- Le foie (agneau, veau, porc)
- Noix, graines
- Les huitres
- Chocolat noir

La vitamine C est importante pour assimiler le fer et protéger la micro circulation capillaire vous en trouverez dans :

- Les fruits (oranges, citron, kiwi, cassis, goyave, fraise)
- Légumes (Poivron, chou, brocoli, chou de Bruxelles, avocat)

Le cheveu est constitué de protéines, **si vous avez les cheveux secs et/ou cassants** il faudra donc consommer des bonnes protéines que vous trouverez dans :

- Les œufs
- De la volaille
- Les laitages (bio de préférence)
- Les légumineuses

Pour hydrater votre cuir chevelu, il faudra consommer des aliments riches en oméga 3 comme :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng)
- Des crevettes
- Noix et graines (lin, chia…)
- Les huiles (lin, colza)

LES MEILLEURS COMPLEMENTS ALIMENTAIRES POUR DE BEAUX CHEVEUX

Voici les **essentiels efficaces** pour avoir des cheveux en bonne santé.

Produits	Action	Quand le prendre	Marque
Biotine (vitamine B8)	Stimule la pousse	Matin, pendant le repas	Granions Biotine 10 000 µg
Zinc bisglycinate ou picolinate	Limite la chute, régule le sébum	Matin, pendant le repas	Novoma Zinc, Sunday natural 25mg
Fer byglycinate ou spiruline	Crucial si fatigue/chute (souvent sous-estimé)	Matin, pendant un repas (loin du thé et café) associé à la vitamine C	Nutrimea, solgar gentle iron
Vitamine D3 K2	Carence = chute fréquente	Matin ou midi pendant un repas contenant des graisses	Nutripure, Granions, gold nutrition (iherb)
Collagène + Vitamine C	Renforce la fibre	Matin ou soir peut être pris à jeun ou pendant un repas	Nutri&Co collagene marin
Kératine	Structure du cheveu	Matin, pendant le repas	Klorane keratine caps, vit all (super cheveux keratine)
Oméga-3 epa +dha	Nourrit le cuir chevelu	Midi ou soir pendant un repas contenant des graisses	Solgar, Now foods
Levure de bière	Combo naturel (B + protéines)	Matin ou midi pendant le repas	Terravita, Naturland

Matin : Biotine + fer + zinc + kératine + collagène
Midi : Levure de bière+ omega 3 + vitamine D3 K2

LES SOINS MAISON POUR LES CHEVEUX

CHEVEUX SECS/ CREPUS

Doublez les quantités pour les cheveux longs.
Pour les huiles essentielles vous pouvez les trouver dans des magasins comme Aroma zone.

MASQUE AVOCAT / HUILE D'OLIVE

Ingrédients :
2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou avocat
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :
Mélangez deux cuillères à soupe d'huile d'avocat et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Appliquez sur les cheveux mèche par mèche en répartissant bien l'huile sans en mettre trop. Couvrir avec une serviette ou une charlotte pour garder la chaleur, et laissez poser 1h. Puis éliminez à l'aide d'un shampoing doux.
Option pour cheveux très secs ou crépus : ajouter une cuillère à café de beurre de karité à faire fondre.

MASQUE BANANE / ŒUF / HUILE D'OLIVE

Ingrédients :
1 banane ou avocat
1 jaune d'œuf
1 cuillère d'huile d'olive

Préparation :
Ecrasez ou mixez la banane ou l'avocat.
Dans un saladier, mettez le jaune d'œuf et l'huile d'olive, montez-les en mayonnaise grâce à un batteur. Puis ajoutez La banane et mélangez pour avoir une crème onctueuse.

Appliquez ce masque sur l'ensemble de la chevelure en massant et en insistant particulièrement sur les parties abîmées.
Couvrez vos cheveux avec du film plastique ou une serviette humide et chaude et laissez poser environ 15 minutes. Rincez et lavez avec un shampoing doux.

MASQUE MIEL / HUILE D'AMANDE / ŒUF

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de miel
3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
1 jaune d'œuf
Option : Pour la brillance vous pouvez ajouter 1 cuillère de vinaigre de cidre.

Préparation :

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de miel, 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce et un jaune d'œuf.
Mettez la mixture obtenue sur vos cheveux humides et attendez une trentaine de minutes. Puis rincez et lavez avec un shampoing doux.

MASQUE AVOCAT / HUILE DE COCO / HUILE D'OLIVE

Ingrédients :

1 avocat ou aloe vera
2 cuillères à soupe d'huile de coco
1 cuillère d'huile d'olive

Préparation :

Dans un saladier, mettez deux cuillères à soupe d'huile de coco et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
Mixez ou écrasez l'avocat et ajoutez le dans le saladier, mélangez jusqu'à obtenir une mixture onctueuse.

Appliquez ce masque sur l'ensemble de la chevelure en massant et en insistant particulièrement sur les parties abîmées.

Couvrez vos cheveux avec du film plastique ou une serviette humide et chaude et laissez poser minimum 20 minutes ou toute la nuit. Rincez et lavez avec un shampoing doux.

Pour cheveux bouclés ou crépus, ou cheveux secs, abîmés :

Mélangez trois cuillères à soupe de lait de coco et une cuillère à soupe d'huile de ricin.

Option 1 : trois gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.
Option 2 : on peut ajouter un jaune d'œuf battu.

Appliquez sur l'ensemble de la chevelure mèche par mèche. Laissez poser 1 h puis éliminer à l'aide d'un shampoing doux.

LOTION ANTIFRISSOTI POUR DISCIPLINER LES CHEVEUX SECS ET LES FAIRE POUSSER

Ingrédients :
Une dose de riz bio
Eau

Préparation :
Dans une casserole, faites cuire du riz bio dans l'eau frémissante. Récupérez l'eau de cuisson, laissez refroidir et appliquez sur vos cheveux pendant environ 15 minutes. Et Rincez à l'eau claire.



CHEVEUX GRAS

MASQUE ARGILE VERTE / HUILE

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d’argile verte ou rhassoul Au choix : 10 gouttes d’huile de romarin à verbénone ou cinéole 10 gouttes de pamplemousse ou citron

Préparation :

Dans un saladier, mettez l’argile verte et les 10 gouttes d’huile (au choix) de romarin et pamplemousse. Ajoutez de l’eau tiède jusqu’à former une pâte assez fluide. Appliquez en couche épaisse sur le cuir chevelu en massant doucement et étendez sur les longueurs (sauf si elles sont sèches – cheveux mixtes par exemple). Laissez poser 30 minutes puis rincer. Ce soin remplace un shampoing.

MASQUE ŒUF / CITRON

Ingrédients :

1 œuf 1 citron bio

Préparation :

Mélangez un œuf et du jus d’un citron. Laissez poser 10 minutes sur les cheveux puis rincez et passez au shampoing.



MASQUE YAOURT / CITRON / YLANG-YLANG

Ingrédients :

1 yaourt blanc nature non sucré ½ citron 2/3 gouttes d’huile essentielle d’ylang-ylang

Préparation :

Dans un bol, mettez le yaourt nature et le jus d’une moitié de citron puis ajoutez 2 à 3 gouttes d’huile essentielle d’ylang-ylang à cette mixture. Mélangez et vous obtenez un soin purifiant, adoucissant et régulateur de sébum. Mettez et massez votre cuir chevelu. Laissez poser 15 minutes et lavez avec votre shampoing.

SHAMPOING AU BICARBONATE DE SOUDE

Ingrédient :

Bicarbonate de soude

Préparation :

Versez votre dose de shampoing habituelle dans votre main et ajoutez une cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire. Le bicarbonate va réguler le PH du cuir chevelu. Laissez poser 5 minutes et rincez.

LOTION VINAIGRE DE CIDRE

Ingrédients :

Vinaigre de cidre 1 litre d’eau

Préparation :

Dans un pulvérisateur, versez 1 litre d’eau et 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Après avoir rincé votre shampoing, pulvérisez votre lotion sur vos racines pour en réguler le sébum dès que vos cheveux semblent un peu trop graisser. Le PH acide du vinaigre de cidre va bien resserrer les cuticules de vos cheveux.

ANTIPELLICULAIRE

MASQUE PRE-SHAMPOING AU VINAIGRE DE CIDRE

Un seul ingrédient nécessaire le vinaigre de cidre. Massez votre cuir chevelu avec du vinaigre de cidre et laissez agir au minimum 30 minutes avant de vous laver les cheveux.

SHAMPOING AU BICARBONADE DE SOUDE

Ce produit magique permet de faire disparaître vos pellicules. Prenez une cuillère à café de bicarbonate et une noisette de votre shampoing habituel. Appliquez et massez en douceur. Laissez agir 5 minutes et rincez.

SOIN HUILE ESSENTIELLE DE CITRON / YAOURT

Ingrédients :

1 Yaourt nature sans sucre 7 Gouttes d’huile essentielle de citron

Préparation :

Dans un bol, mettez 1 yaourt et ajoutez 7 gouttes d’huile essentielle de citron. Appliquez et massez puis laissez poser une dizaine de minutes. Rincez et lavez avec votre shampoing.



POUR QUE LES CHEVEUX POUSSENT PLUS VITE

MASQUE ŒUF / HUILE DE RICIN / MIEL

Ingrédients :

1 jaune d’œuf 2 cuillères à soupe d’huile de ricin 1 cuillère de miel

Préparation :

Dans un bol, mettez un jaune d'œuf avec deux cuillères à soupe d'huile de ricin et une cuillère à soupe de miel. Mélangez et mettez la mixture sur votre cuir chevelu et laissez poser environ 30 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède ou froide et nettoyez vos longueurs avec du shampoing.

MASQUE MOUTARDE / COCO / HUILE DE RICIN

Ingrédients :

2 cuillères à café d’huile végétale de coco 2 cuillères à café d’huile de moutarde 1 cuillère à soupe d’huile de ricin (Vous pouvez trouver ces huiles sur aromazone)

Préparation :

Dans un bol, mettez 2 cuillères à café d’huile de moutarde, 2 cuillères à café d’huile végétale de coco et 1 cuillère à soupe d’huile de ricin, mélangez et appliquez le tout des racines aux pointes en massant. Laissez poser 20 à 30 minutes et faites un shampoing doux.

LOTION A L’OIGNON : Pousse rapide

Ingrédients :

½ oignon rouge + 1 goutte d’ail 1 cuillère de romarin + 1 cuillère de clous de girofle

Préparation :

Dans une casserole mettez l’oignon coupé en petits morceaux, l’ail, le romarin et les clous de girofle. Faites bouillir pendant 10 min . Laissez refroidir. Filtrez le liquide et mettez-le dans une flacon spray (vous pouvez laisser les clous de girofle et le romarin) appliquez sur les racines et massez bien le cuir chevelu. Vous pouvez laisser poser toute une nuit ou 1h puis rincez à l'eau avec un shampoing doux. Fréquence 2-3x par semaine. A conserver au frigo 5 jours.

SPRAY ROMARIN : Pousse rapide

Dans un flacon spray : mettez 6 gouttes d’huile essentielle de romarin à cinéole + 20 gouttes de solubol + complète avec de l’hydrolat de romain. Tu peux rajouter 5/6 clous de girofle. Pulvériser sur les racines 3x par semaine. Se conserve au frigo

RECETTE POUR DETOXIFIER VOS CHEVEUX

Vos cheveux sont malmenés par la pollution, les colorations et des agents chimiques se trouvent dans vos cheveux, si vous désirez les purifier pour revenir à la base naturelle du cheveu, réalisez les recettes ci-dessous (à faire sur cheveux non lavés au préalable « sales »).

RECETTE ARGILE / LAIT DE COCO

Ingrédients :

6 cuillères à soupe d’argile verte (Si vous avez les cheveux qui regraissent vite ou blanche si vous avez les cheveux sensibles) Lait de coco

Préparation :

Dans un bol, mélangez l’argile et le lait de coco bio jusqu’à obtenir un mélange homogène. (Pour mélanger utiliser un ustensile en bois et non en métal car l’interaction entre les ions du métal et ceux de l’argile font perdre les propriétés de l’argile) Appliquez le mélange mèche par mèche. Laissez poser 20 minutes et rincer à l’eau froide ou tiède. Le lait de coco va éviter que l’argile ne dessèche trop le cheveu mais il faudra quand même faire un soin hydratant juste après. Attention, l’argile dégorge les colorations chimiques mais aussi naturelles.



RECETTE ARGILE / HUILE VEGETAL AU CHOIX

Ingrédients :

-6 cuillères à soupe d’argile de rhassoul (= pas de tensioactif, purifie le cheveu en absorbant ses impuretés et les graisses sans irriter la peau) -1 cuillère à soupe d’huile végétale à choisir selon votre type de cheveux. Pour le choix de l’huile végétale : Cheveux frisés ou crépus : coco ou ricin Cheveux secs : coco, pépins de raison, avocat, piqui Cheveux ternes : coco ou brocoli Cuir chevelu irrité : bourrache ou cameline. Frisotis : brocoli, piqui, pracaxi, abyssinie Pointes sèches : argan

Préparation :

Mélangez en ajoutant de l’eau jusqu’à obtenir un mélange homogène. Appliquez le mélange, mèche par mèche et laissez poser 20 minutes. Rincez à l’eau froide ou tiède. Appliquez ensuite un masque capillaire hydratant ou du lait de coco pur pendant 20 minutes car le masque détoxifiant assèche les cheveux.



SHAMPOING ET MASQUE A LA POUDRE AYUREVETIQUE FENUGREC TOUS TYPES DE CHEVEUX

Le Fenugrec stimule la pousse des cheveux et freine la chute des cheveux, élimine les pellicules et favorise un cuir chevelu sain. Il hydrate les cheveux, les laisse doux, brillants et lisses, renforce la tige capillaire dès la racine, apporte du volume aux cheveux, dompte les frisottis, facilite le démêlage, prévient l'apparition des fourches et la casse des cheveux. Pour tous types de cheveux et en particulier pour les cheveux fins, qui manque de volume, les cheveux abimés, fatigués et chute de cheveux.

EN SHAMPOING (stimulant et fortifiant)

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de poudre de Shikakaï ou Brahmi ou Bhringaraj ou poudre de guimauve vous pouvez en mettre 1 seule au choix ou mettre toutes les poudres (produits trouvés chez aromazone) 1 cuillère de poudre de rita ou de sidr jujubier (moussant) Optionnel : actif pousse de cheveux ou 1 cuillère de maïzena (aromazone)

Préparation :

Ajoutez de l’eau bouillante pour former une pâte. Mélangez bien pour éviter d’avoir des grumeaux Laissez tiédir puis appliquez sur la chevelure en massant. Laissez poser 15-30 minutes puis rincez. Optionnel : Finissez avec un rinçage acide (eau + vinaigre de cidre par exemple).

EN MASQUE

Ingrédients :

30g de poudre de Fenugrec (chez aromazone) 2 cuillères à soupe d’huile d’olive ou huile de coco (huile de votre choix) 2,5 verres d'Eau

Préparation :

Dans une casserole, mettez 2,5 tasses d’eau et la poudre de fenugrec, mélangez et faire cuire tout en mélangeant pendant 15 minutes afin d’obtenir une pate homogène. Laissez refroidir et ajoutez de l’huile d’olive. Mélangez. Appliquez le masque sur vos cheveux et laissez poser 1h, à utiliser avant ou après le shampoing.

MASQUE HYDRATANT ET LISSANT A LA MAIZENA

La maizena est recommandée pour les cheveux épais, frisés ou bouclés. Elle garantit souplesse, force, brillance et vitalité. Elle permet de plus de les lisser plus facilement.

Ingrédients :

1 verre de lait de coco ou 3 cuillères d’huile de coco 1 cuillère à soupe de maizena 1 cuillère à soupe d’huile d’olive Facultatif : 2 jaunes d’œufs

Préparation :

Dans une casserole, mettez 1 verre de lait de coco et 1 cuillère à soupe de maizena, faites chauffer à feu doux pendant 3 min jusqu’à obtenir une pâte homogène. Versez dans un bol et ajoutez de l’huile d’olive. Appliquez avant votre shampoing sur cheveux secs ou humides. Laissez poser 1 h et rincez puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux.

SHAMPOING NATUREL AU RHASSOUL TOUS TYPES DE CHEVEUX

Ingrédients :

2 cuillères à café de miel 2 cuillères à soupe d’argile rhassoul

Préparation :

Dans un bol, mettez 2 cuillères à soupe d’argile rhassoul et 2 cuillère à café de miel. Mélangez avec une cuillère en bois. Appliquez et laissez poser 15 minutes, ne pas laissez sécher sinon ajoutez de l’eau (vous pouvez même l’appliquer sur la peau) puis rincez. A faire 1 fois par semaine.



SHAMPOING NATUREL TOUS TYPES DE CHEVEUX

Ingrédients :

Savon de Marseille 1 cuillère à soupe d’huile de votre choix (amande, coco, ricin, jojoba) 1 cuillère a café de bicarbonate de soude Eau

Préparation :

Epluchez le savon de Marseille (20g) mettez dans un saladier et rajoutez 40 ml d’eau chaude, incorporez 1 cuillère à soupe d’huile de votre choix. Ajoutez une cuillère à café de bicarbonate de soude. Laissez refroidir et versez dans un récipient.



CHEVEUX · LE CUIR CHEVELU D'ABORD

Le cuir chevelu, c'est de la peau

Grande tendance 2026 : soigner le cuir chevelu comme le visage. Un cuir chevelu sain, c'est la base de cheveux plus beaux.

Geste	Pourquoi	À quelle fréquence
Gommage du cuir chevelu	Retire les résidus de produits, de sébum et de calcaire.	1 fois par semaine à 1 fois par mois, selon ton cuir chevelu. Doux, sans gratter.
Sérum cuir chevelu	Apporte des actifs ciblés : niacinamide, acide salicylique (pellicules grasses), peptides.	Selon la notice, souvent le soir sur cuir chevelu propre.
Massage 3 minutes	Moment de détente qui active la circulation locale.	Pendant le shampoing ou avec le sérum, du bout des doigts.
Shampoing « microbiome »	Formules douces qui respectent l'équilibre naturel du cuir chevelu.	À chaque lavage si ton cuir chevelu est sensible.
SPF cuir chevelu	La raie et le cuir chevelu peuvent brûler au soleil.	En été, à la plage ou en randonnée : spray solaire spécial cheveux ou chapeau.

LA ROUTINE CUIR CHEVELU SIMPLE

Shampoing doux en massant 2 à 3 minutes, rinçage soigneux, gommage une fois par mois, sérum si tu as un besoin précis. Évite d'appliquer après-shampoing et masques sur les racines.

CONSULTE SI

Démangeaisons qui durent, plaques rouges, croûtes, chute soudaine ou par plaques : ce sont des signes à montrer à un dermatologue.

CHEVEUX · POUSSE ET DENSITÉ

Les actifs pousse qui font parler

#HairRegrowth fait partie des tendances les plus recherchées. Voici les actifs les plus cités, avec ce qu'ils peuvent vraiment faire.

Actif	Ce qu'on en sait	Comment l'utiliser
Romarin	Une petite étude l'a comparé au minoxidil 2 % avec des résultats proches après 6 mois. Données encore limitées.	Lotion ou huile prête à l'emploi. Huile essentielle toujours diluée, jamais pure, pas pendant la grossesse.
Caféine	Stimule le cuir chevelu, étudiée surtout en laboratoire.	Shampoing ou lotion laissés quelques minutes sur le cuir chevelu.
Peptides capillaires	Aident à renforcer la fibre et soutiennent le cuir chevelu.	Sérum quotidien, résultats après 3 mois minimum.
Bond builders	Réparent les ponts internes du cheveu abîmé (coloration, décoloration, chaleur).	En soin avant ou après shampoing, 1 fois par semaine.
Kératine nouvelle génération	Protéines qui comblent les zones abîmées : cheveux plus lisses et résistants.	Masques et soins sans rinçage, sans les lissages agressifs.

LA BASE QUI COMPTE AUTANT

Protéines à chaque repas, fer, zinc, vitamine D, sommeil et gestion du stress. Les compléments ne sont utiles qu'en cas de carence : fais doser avant d'en prendre.

QUAND CONSULTER

Chute qui dure plus de 3 mois, chute brutale, zones dégarnies : un bilan (fer, thyroïde, hormones) chez ton médecin passe avant tout produit. Le minoxidil et les traitements médicaux se discutent avec lui.

CHEVEUX · ROUTINE SUR MESURE

La routine selon ton type de cheveux

Type	Les besoins	La routine
Bouclés	Hydratation, définition, peu de frottements.	Shampoing doux sans sulfates, après-shampoing généreux, crème de coiffage sur cheveux mouillés, séchage au diffuseur ou à l'air libre, taie en satin.
Frisés et crépus	Nutrition intense, protection de la fibre fragile.	Pré-shampoing à l'huile, co-wash entre deux shampoings, méthode LOC (liquide, huile, crème), coiffures protectrices, bonnet en satin la nuit.
Fins et plats	Volume sans alourdir.	Shampoing volumateur, après-shampoing uniquement sur les pointes, spray texturisant sur les racines, séchage tête en bas.

LE TEST DE POROSITÉ

Rappelle-toi le test de porosité du chapitre cheveux : une porosité élevée demande plus de protéines et d'huiles, une porosité faible des soins légers.

CHEVEUX · ROUTINE SUR MESURE

Cheveux colorés, abîmés et gris

Type	Les besoins	La routine
Colorés	Garder la couleur et l'éclat.	Shampoing doux pour cheveux colorés, eau tiède, masque 1 fois par semaine, protection UV en été, éviter la piscine sans protection.
Décolorés et abîmés	Réparer la fibre, limiter la casse.	Bond builder 1 fois par semaine, masque protéiné puis hydratant en alternance, protecteur thermique systématique, coupe des pointes tous les 3 mois.
Gris et blancs	Douceur et éclat, sans jaunir.	Shampoing violet 1 fois par semaine pour neutraliser le jaune, soin nourrissant, protection solaire (les cheveux blancs jaunissent au soleil).

LA CHALEUR

Lisseur et boucleur : 180 °C maximum pour les cheveux fins ou abîmés, toujours sur cheveux secs et avec un protecteur thermique.

CHEVEUX · ASTUCES VIRALES

Les astuces cheveux qui buzzent

Astuce	Comment faire	Le conseil
Boucles sans chaleur	Sur cheveux humides à 80 %, enroule les mèches autour d'une ceinture de peignoir ou d'un ruban satin posé sur la tête, laisse toute la nuit.	Cheveux trop mouillés = boucles qui ne sèchent pas. Termine avec une goutte d'huile.
Hair slugging	Huile ou sérum sur les longueurs, cheveux attachés dans un chouchou en satin pour la nuit, lavage le lendemain.	Idéal pour les pointes sèches. Évite les racines si tu as le cuir chevelu gras.
Le shampoing sec bien utilisé	Sur cheveux secs, le soir avant de dormir, à 20 cm des racines, puis brosse le matin.	Le soir, il a le temps d'absorber le sébum. Ne remplace pas un vrai lavage plus de 1 à 2 jours.
Le rinçage à l'eau froide	10 secondes d'eau fraîche à la fin du lavage.	Cheveux plus lisses et brillants, effet surtout visuel.
Le séchage serviette microfibre	Presse et éponge les cheveux au lieu de les frotter, avec une serviette microfibre ou un tee-shirt en coton.	Moins de frisottis et de casse.

CHEVEUX · ASTUCES VIRALES

Brillance, volume et coiffures express

Astuce	Comment faire	Le conseil
Le gloss capillaire	Soin brillance transparent ou teinté, appliqué après le shampoing, à laisser poser selon la notice.	Ravive la couleur et la brillance entre deux colorations.
Le volume aux racines	Sèche d'abord les racines tête en bas, puis lisse les longueurs.	Une pince à cheveux à la racine pendant le séchage donne encore plus de volume.
Le parfum pour cheveux	Brume légère spéciale cheveux, sur les longueurs.	Évite les parfums classiques, très alcoolisés, qui dessèchent.
La pince crabe et le chignon bas	Coiffures tendance qui ne cassent pas les cheveux, contrairement aux élastiques serrés.	Change la position chaque jour pour ne pas fragiliser toujours la même zone.
La brosse à poils de sanglier	Répartit le sébum des racines vers les longueurs pour plus de brillance.	Pour cheveux lisses à ondulés, pas sur cheveux bouclés secs.
Le masseur de cuir chevelu	Brosse en silicone utilisée pendant le shampoing.	Massage agréable, aide à bien nettoyer le cuir chevelu.

RAPPEL

Les masques maison, le rinçage au vinaigre et les poudres ayurvédiques sont dans le chapitre Soins maison pour les cheveux.


BODY

LA CELLULITE

Qu'est-ce que la cellulite ?

La cellulite est constituée d'adipocytes (cellules graisseuses) de grande taille, situées sous la peau, qui se gorgent de graisse et s'hypertrophient. Ce sont ces cellules graisseuses qui sont responsables de la « peau d'orange ».

Quelles sont les causes ?

L'hérédité : le patrimoine génétique détermine le nombre et la taille des cellules graisseuses.

L'hygiène de vie : Une alimentation trop riche et l'absence d'activité physique.

Une mauvaise circulation aura elle aussi tendance à accentuer les capitons.

L'âge : le vieillissement cutané s'accompagne d'une dégradation du collagène ce qui provoque un relâchement tissulaire.

Le stress favorise la sécrétion d'une hormone, le cortisol, qui accélère le vieillissement de la peau, la prise de poids et l'apparition de la cellulite.

Les 3 types de cellulite :

Graisseuse : C'est celle qui fond le mieux. Surtout logée sur les cuisses, le fessier, le ventre et les hanches, elle est molle, non douloureuse et apparaît lorsqu'on pince la peau. On y remédie grâce à une alimentation saine, en faisant du sport remodelant (gym, danse, fitness…)

Aqueuse : elle concerne aussi les femmes jeunes et minces qui ont une circulation veineuse et lymphatique paresseuse, les jambes lourdes et des gonflements : Elle est souvent accompagnée de rétention d'eau. Elle est souple au toucher et atteint les chevilles, mollets, l'intérieur des bras et les cuisses. Pour y remédier il faudra avoir une alimentation saine pauvre en sucre rapide et sel, consommer des boissons diurétiques, faire des activités physiques qui ciblent les membres inférieurs : marche, vélo, natation, waterbike et faire des massages drainants, manuels ou mécaniques,

Fibreuse : Elle se voit sans qu'il soit nécessaire de pincer la peau. Essentiellement localisée sur les fessiers et les cuisses, elle est indurée et douloureuse car le collagène, fibreux, comprime les lobules graisseux. Pour y remédier il faut avoir une bonne hygiène alimentaire, une activité physique et associer les massages manuels et mécaniques aux techniques médicales, sans oublier les crèmes drainantes et déstockantes.

Que faire pour éviter sa formation ou l'éliminer ?

- **Adopter une alimentation saine** : équilibrée et variée.

  Petit déjeuner :
  - Boire un verre d'eau citronné 15 min avant le petit déjeuner.
  - Une boisson non sucrée : thé, café, tisane,
  - Une source de protéine maigres : laitage, œuf, viande maigre,
  - Des céréales riches en fibre : avoine, pain complet,
  - Lipides de qualité : graines, margarine.
  - Fruit

  Déjeuner complet :
  - Légumes cuits ou crus
  - Céréales complètes (riz complet, quinoa, sarrasin…)
  - Protéines animales ou végétales (viandes, œufs, poissons, légumineuses)
  - Bonnes graisses (huile de coco, huile d'olive)
  - Un produit laitier
  - Fruit

  Le diner en quantité réduite :
  - Légumes cuits ou crus
  - Céréales complètes (riz complet, quinoa, sarrasin…)
  - Protéines animales ou végétales (viandes, œufs, poissons, légumineuses)
  - Bonnes graisses (huile de coco, huile d'olive)
  - Fruit

Boire abondamment 1,5 à 2 litres d'eau par jour ou de thé vert qui agit sur le métabolisme est permet de brûler les lipides.

- **Avoir une activité physique régulière** pour l'éliminer les graisses et à favoriser une bonne circulation sanguine. La transpiration est un moyen pour la peau d'éliminer certaines toxines.
- **Prendre soin de soi :** Le massages palper-rouler permet de détruire les amas graisseux en profondeur pour libérer les graisses et les toxines, relancer une bonne circulation sanguine et lymphatique et ainsi drainer les adipocytes pour gommer la peau d'orange. Vous pouvez également vous massez en utilisant une ventouse.

- **Dégourdissez-vous les jambes :** évitez de rester plus de 2 heures sans activités.

A EVITER

- **La charcuterie :** trop grasse et trop salée, choisissez plutôt de la viande de grison ou du jambon cuit.
- **La farine blanche :** Les hydrates de carbone provoquent une mauvaise élimination des liquides. Choisissez plutôt une farine complète.
- **L'alcool** a une teneur en sucres et freine la bonne élimination des liquides.
- **Les plats préparés :** trop riches en sel, sucre. Essayez de préparer vos plats vous-mêmes avec des produits sains.
- **Consommez moins de sucre blanc** : celui-ci se transforme en graisse et favorise la rétention d'eau. Remplacez par du sucre complet ou miel.
- **Le sel** : contient du sodium qui favorise la rétention d'eau. Consommez-en un minimum et préférez plutôt les herbes, épices pour le drainage des toxines et l'amélioration de la circulation sanguine, du jus de citron ou même du sel marin, qui ne contient pas de chlorure de sodium.
- **Le stress** est responsable de l'excès de cellulite. Il faut donc éviter les excitants comme les boissons énergisantes et cafés corsés.
- **Évitez la chaleur** (douche chaude, bain très chaud…) et prenez des douches tièdes ou fraîches tous les jours.
- **Evitez les vêtements trop serrés** : Évitez les vêtements serrés qui gênent la circulation et favorisent la rétention d'eau.
- **Alternez entre chaussures plates et talons** : les muscles des mollets sont moins sollicités lorsque l'on porte des talons, le sang circule plus difficilement ce qui favorise le stockage des toxines et graisses et donc la cellulite.

LES 20 ALIMENTS ANTI-CELLULITE

1. **Le citron :** excellent brûle-graisse naturel. A utiliser en boisson ou assaisonnement.
2. **Le thé vert** : accélère le métabolisme et limite l'absorption des graisses. Buvez-en deux fois par jour en dehors des repas.
3. **Le chia** : favorise l'élimination des toxines et permet de combattre la cellulite. Mettez-en sur vos plats.
4. **Le concombre :** élimine les toxines et limite la progression de la cellulite grâce à son pouvoir détox et diurétique.
5. **Les fruits rouges :** excellents antioxydants qui luttent contre les toxines et la rétention d'eau.
6. **Les agrumes :** aliment detox, brûle-graisse et anti-cellulite remarquable. La vitamine C permet également d'améliorer la circulation et le drainage des tissus.
7. **La tomate :** elle contient du lycopène qui active la production de collagène.
8. **La banane :** riche en potassium et en zinc, la banane améliore la circulation sanguine et lymphatique.
9. **La betterave :** continent du lycopène et vitamine E qui active la production de collagène pour un aspect lisse et ferme de votre peau.
10. **Les poireaux :** et aussi fenouil, brocolis, épinards, oignons, poivrons… Ils sont riches en vitamines et présentent un effet diurétique et détox qui estompe la cellulite.
11. **L'endive :** riche en potassium elle stimule le drainage lymphatique et décongestionne ces fameux points où se trouve la peau d'orange.
12. **Le raisin :** réduit les dépôts graisseux, c'est un excellent drainant.
13. **La carotte :** la carotte aide à la souplesse et à la fermeté de la peau.

14. **Les graines de céleri :** drainantes et antiseptiques. Peut être consommer en tisane.

15. **Le vinaigre :** permet d'éliminer les bactéries des intestins, d'évacuer les toxines et de réduire la rétention d'eau en particulier le vinaigre de cidre. A utiliser dans vos vinaigrettes.

16. **Le radis noir :** propriétés détoxifiantes et améliore le transit.

17. **La levure de bière :** le potassium qu'elle contient, active le drainage lymphatique**.** Cela aide à décongestionner les zones où les capitons se sont installés. Saupoudrez vos soupes, salades, yaourts avec de la levure de bière.

18. **L'oignon :** possède un effet drainant et détoxifiant qui vous aide à combattre les toxines, booster l'appareil digestif et réduire le taux de sucre dans le sang. A utiliser dans tous vos plats.

19. **La poire :** anti-cellulite et détoxifiant.

20. **Le poivre de Cayenne :** améliore la circulation sanguine et stimule votre métabolisme.



SOINS ANTI CELLULITE MAISON

LOTION ANTI CELLULITE CAFE

Le café limite la multiplication des cellules adipeuses et empêche le stockage des graisses.

Ingrédients :
50 cl de café corsé
Du jus de citron

Préparation :

Préparez 50 cl de café. Mettez-le dans une bouteille et ajoutez le jus d'un citron. Fermez et secouez. Laissez reposer 24 heures. Massez les zones concernées avec cette lotion. A conserver au frais pendant 2/3 jours.

TISANE DRAINANTE ANTICELLULITE QUEUE DE CERISE

Les queues de cerises ont des propriétés drainantes et détoxifiantes.

Ingrédients :
80 g de queues de cerises séchées bio
1 litre d'eau

Préparation :
Laissez macérer environ 80 g de queues de cerises séchées dans 1 litre d'eau toute la nuit. Le lendemain, faites bouillir pendant 10 min. Couvrez et laissez infuser 15 minutes. Filtrez. A conserver au réfrigérateur pendant 2 jours maximum. Consommez 3 fois par jour pendant 10 jours.



HUILE ESSENTIELLE ANTICELLULITE

Huile brûle graisse qui favorise la dégradation des lipides. ATTENTION l'Huile essentielle de citron est interdite aux femmes enceintes et/ou allaitantes ainsi qu'aux personnes épileptiques.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou jojoba
10 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation :

Mélangez 1 c. à s. d'huile de jojoba ou d'amande douce avec 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Appliquez et masser longuement les zones ou vous avez de la cellulite, matin et soir.

ANTICELLULITE MARC DE CAFE / HUILE D'OLIVE

La caféine stimule la combustion des graisses et aide à lutter contre la cellulite.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de marc de café

Préparation :

Dans un bol, mélangez le marc de café avec l'huile d'olive. Appliquez ce mélange sur les zone à traiter massez et laissez agir pendant 20 min. Vous pouvez si vous le souhaiter envelopper vos cuisses avec du papier cellophane pour faire pénétrer la caféine.

Le cèdre de l'Atlas, l'hélichryse, le cyprès, le genévrier, la menthe poivrée, le pamplemousse, et le citron sont des huiles essentielles connues pour leur capacité à décongestionner les tissus, favoriser l'élimination des toxines et pour leurs effets stimulants sur la circulation sanguine.

Pour pratiquer cet auto massage, mélangez quelques gouttes d'huiles essentielles choisies avec une huile végétale comme l'huile de coco, huile d'amande douce ou jojoba. Appliquez le mélange sur la zone désirée (jambes, ventre, genou…) massez en effectuant des mouvements circulaires pendant quelques minutes.

VENTOUSE

Les ventouses sont excellentes pour lutter contre la cellulite vous pouvez en trouver sur Ebay à petits prix, elles permettent de relancer la circulation des fluides dans l'organisme et briser les cellules qui stockent les graisses, vous verrez des résultats très intéressants en quelques semaines d'utilisation.

Conseils : Appliquez une crème maison anti cellulite ou huile essentielle sur la zone à traiter puis avec une ventouse tiède faites des mouvements linéaires en montant du genou vers le haut de la cuisse puis des mouvements en zigzag.

BOISSON ANTICELLULITE CITRON

Cette boisson anti-cellulite va faire son effet en seulement une dizaine de jours 😊

Ingrédients :
1 citron bio
Eau

Préparation :
Dans un verre, pressez un citron et ajoutez de l'eau tiède. Buvez ce mélange au réveil, à jeun. N'absorbez rien d'autre pendant 30 minutes.

BOISSON ANTICELLULITE CELERI / MENTHE / CITRON / CONCOMBRE

Ingrédients :
1 branche de céleri
10 feuilles de menthe
1 citron jaune bio
1 citron vert bio
1 concombre
1,5 L d'eau de source, filtrée ou minérale

Préparation :
Lavez le concombre, les citrons, le céleri et la menthe puis séchez-les.
Coupez le concombre, les citrons et le céleri en rondelles. Mettez dans une bouteille d'eau ou carafe et ajoutez de l'eau.
Ajoutez les feuilles de menthe et mélangez bien.
Mettez au réfrigérateur et laissez infuser toute une nuit.
A boire toute la journée.

BOISSON ANTICELLULITE ANANAS / GINGEMBRE

L'ananas est un brûle-graisse naturel, il draine, détoxifie et élimine l'excès de gras absorbé par notre corps tout en nous faisant faire le plein de vitamines et antioxydants.

Le gingembre est un brûle graisse, il est drainant et accélère notre métabolisme.

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
3 rondelles d'ananas frais
Eau minérale

Préparation :

Mixez l'ananas et le gingembre et ajoutez de l'eau.

.

SMOOTHIE DEPURATIF ET DIURETIQUE

Ce smoothie lutte contre l'accumulation de toxines, l'excès de déchets dans l'organisme, la rétention d'eau et permet de ressentir la sensation de satiété,

Ingrédients :

3 rondelles d'ananas
5 branches de céleri
2 tasses d'eau (500 ml)
1 cuillère à café de miel

Préparation :

Coupez le céleri en morceaux. Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
Buvez ce smoothie trois fois par semaine, si possible à jeun.





SPORT

La course à pied favorise naturellement la circulation sanguine et lymphatique ce qui est bénéfique à toutes personnes qui veulent perdre de la cellulite.

Si vous n'aimez pas le jogging, choisissez un sport d'endurance comme la marche, le vélo, le roller, la natation, l'aquagym. Les activités aquatiques ont ainsi une réelle action de massage drainant naturel anti cellulite. L'aquacycling est excellent car il propose de véritables massages lymphatiques, grâce à l'action de jets orientés sur les zones à traiter.

Au niveau de la fréquence, essayez de faire au minimum 3 séances de sport de 30/40 minutes par semaine.

Vous pouvez également faire des séances de fitness à la maison.
Découvrez ci-dessous les 8 meilleurs exercices de fitness pour combattre la cellulite.

Le programme ci-dessous se compose de 8 exercices à faire en 32 minutes :
Il y a 2 circuits de 4 exercices.
Chaque circuit est à répéter 2 fois ou 3 fois. *(Si cela est trop facile pour vous, vous pouvez rajouter 1 tour supplémentaire).*

- Il y a 1 minute 30 de repos entre les 2 circuits.

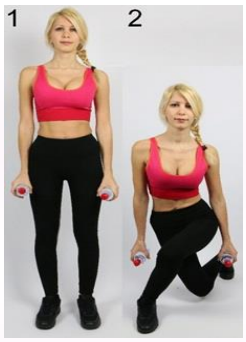
Entre chaque exercice vous avez 15/20 secondes de récupération.

REPS = répétitions = le nombre de fois qu'il faut faire l'exercice (vous pouvez faire des pauses de 10 secondes si les répétitions sont trop longues.

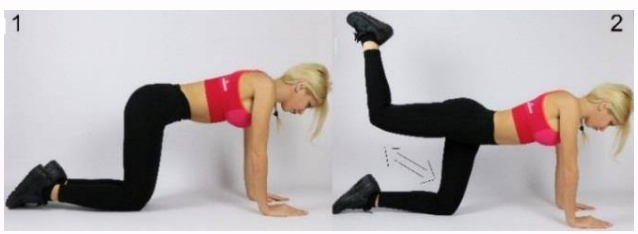


EXERCICES ANTI CELLULITE

CIRCUIT 1 : 3 tours 16 MIN

MOUNTAIN CLIMBER 15 reps par jambe	CORDE A SAUTER 2x1min
	
FENTE CROISEE 30 reps	**RELEVE DE JAMBE LATERAL 15 reps**
	

Repos 1min 30 CIRCUIT 2 : 3 tours 16 MIN

JUMPING JACK 30 reps	SQUAT SUMO 15 reps
	
DONKEY KICK 15 reps par jambe	**PONT 20 reps**
	

BELLES JAMBES · CELLULITE

Cellulite : ce qui marche vraiment

La cellulite touche 8 à 9 femmes sur 10, minces ou non : c'est une particularité normale de la peau féminine, pas une maladie. On peut l'atténuer, pas la faire disparaître pour toujours. Voici ce qui a fait ses preuves.

Méthode	Ce qu'on peut en attendre	Notre avis
Sport (renforcement + cardio)	Cuisses et fessiers plus fermes, peau plus tendue, meilleure circulation.	La base n° 1, avec les circuits du chapitre cellulite.
Alimentation et poids stable	Moins de stockage et moins de rétention d'eau (moins de sel, plus de légumes et de protéines).	Indispensable, sans régime extrême.
Massage, palper-rouler, ventouses	Peau lissée et circulation activée, effet temporaire.	Utile en routine régulière, 5 minutes par jour.
Crèmes à la caféine	Effet lissant léger et temporaire, surtout grâce au massage.	Un plus, pas une solution.
Rétinol corps	Peau plus épaisse et plus ferme après plusieurs mois.	Intéressant sur la durée (pas pendant la grossesse).
Soins en institut (LPG, radiofréquence, ondes de choc)	Amélioration visible mais temporaire, séances à répéter.	Efficace mais coûteux. Choisis un cabinet médical ou un institut sérieux.

À SAVOIR

Aucune huile ni tisane « brûle-graisse » ne fait fondre la cellulite. Fuis les promesses de résultats en quelques jours.

BELLES JAMBES · LÉGÈRETÉ

Des jambes légères au quotidien

Jambes lourdes, chevilles gonflées en fin de journée, sensation de jambes « pleines » : de petits gestes quotidiens aident beaucoup la circulation.

1. **Bouge toutes les heures**
   Marche, monte sur la pointe des pieds 20 fois : les mollets agissent comme une pompe.
2. **Termine ta douche à l'eau fraîche**
   1 à 2 minutes en remontant des chevilles vers les cuisses.
3. **Surélève tes jambes**
   10 minutes le soir, jambes contre le mur ou sur un coussin.
4. **Fais l'autodrainage des jambes**
   Les 2 fiches des pages suivantes, avec des gestes très légers.
5. **Évite la chaleur**
   Bains très chauds, sauna prolongé, soleil sur les jambes en été.
6. **Pense à la compression**
   Bas ou chaussettes de contention pour les longs trajets ou si tu restes debout : demande conseil au pharmacien.
7. **Limite le sel et bois régulièrement**
   Le sel favorise la rétention d'eau.

CONSULTE RAPIDEMENT SI

Une seule jambe devient gonflée, rouge, chaude ou douloureuse, ou si tu es essoufflée : c'est une urgence (15 ou 112). Des varices visibles ou des jambes lourdes tous les jours méritent aussi un avis médical.

ABC BEAUTY BODY CARE

AUTODRAINAGE DES JAMBES

1/2 • Préparer avant de masser

Fiche de rappel après apprentissage auprès d'un professionnel. Le parcours dépend de ta situation.

1 RESPIRER



Commence par 5 respirations lentes, sans forcer.

2 PRÉPARER L'AINE



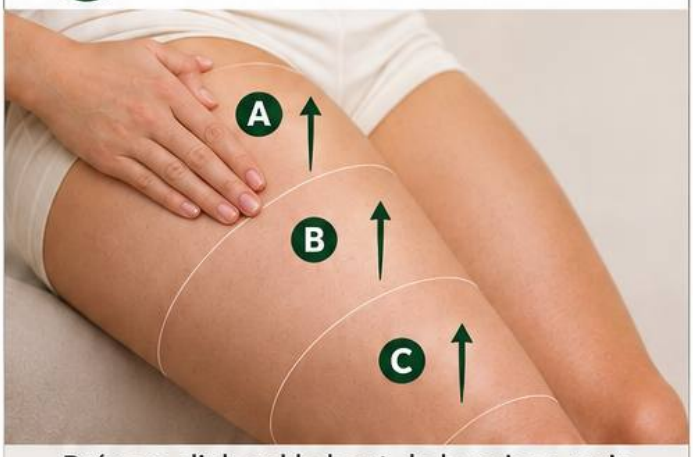
De chaque côté, mobilise très légèrement la peau du pli de l'aine vers le bas, puis relâche. 4 fois, sans enfoncer les doigts.

3 VERS LA HANCHE



Depuis l'aine, accompagne doucement la peau vers la hanche et le bas du ventre, 2 fois. Reprends ensuite le geste de l'étape 2.

4 COMMENCER PAR LA CUISSE



Prépare d'abord le haut de la cuisse, puis progresse par petites zones vers le genou. Dans chaque zone, dirige le geste vers la zone préparée. Reprends les étapes 2 et 3 entre les zones.

La main déplace doucement la peau : elle ne pétrit pas le muscle.

Sans huile ni crème. Aucune douleur, rougeur ou marque. Ne pas masser en cas de fièvre, infection ou suspicion de phlébite. Avis médical en cas de maladie cardiaque ou rénale, chirurgie récente ou gonflement inexpliqué.

Suite : genou et bas de jambe → fiche 2/2

Repères : CHFT, Legs Self-Lymphatic Drainage.

ABC BEAUTY BODY CARE

AUTODRAINAGE DES JAMBES

2/2 · Poursuivre et terminer

À suivre après les étapes 1 à 4. Respecte le parcours appris avec ton professionnel.

5 LE CREUX DU GENOU



Avant le bas de jambe, mobilise très doucement la peau derrière le genou, puis relâche, selon le geste enseigné. Ne comprime pas profondément ce creux.

6 DESCENDRE PAR ZONES



Commence juste sous le genou, puis progresse vers la cheville par petites zones. Dans chaque zone, ramène doucement la peau vers le haut, selon ton parcours de drainage.

7 REVENIR VERS LE HAUT



Reviens progressivement vers les zones déjà préparées : genou, cuisse, puis hanche et aine. Reprends les gestes des étapes 3 et 2.

8 FINIR PAR LA RESPIRATION



Termine par 5 respirations lentes. La durée et la fréquence sont celles conseillées pour toi.

APRÈS : observe ta peau et ton confort. Si une compression est prescrite, suis les consignes reçues.

STOP : douleur, rougeur, chaleur ou gonflement qui augmente.
Une jambe soudainement gonflée ou douloureuse nécessite un avis médical rapide ; avec essoufflement ou douleur thoracique, appelle le 15 ou le 112.

Prépare les zones dans l'ordre indiqué. Les mouvements restent superficiels. Ce soin ne fait pas fondre la graisse.

Repères : CHFT, Legs Self-Lymphatic Drainage. Parcours à personnaliser.

BELLES JAMBES · LA PEAU

Des jambes à la peau douce

Une peau lisse et lumineuse sur les jambes, c'est surtout une question de régularité : exfolier un peu, hydrater beaucoup et bien gérer l'épilation.

Geste	Comment	Fréquence
Exfolier	Gommage doux ou lait aux AHA / acide salicylique. Pas de gant de crin agressif.	2 fois par semaine
Hydrater	Lait à l'urée ou aux céramides sur peau encore humide après la douche.	Tous les jours
Rasage	Rasoir propre et bien aiguisé, gel de rasage, dans le sens du poil, rinçage à l'eau fraîche.	Changer la lame toutes les 5 à 7 utilisations
Épilation à la cire	Gommage la veille (pas le jour même), pas d'acides ni de rétinol 48 h avant et après.	Toutes les 3 à 5 semaines
Poils incarnés	Lotion à l'acide salicylique ou glycolique, ne pas percer. Laser si récidives fréquentes.	2 à 3 fois par semaine
Bonne mine	Autobronzant progressif après gommage, ou huile sèche scintillante.	Selon l'envie
Protéger	SPF sur les jambes exposées, surtout avec des acides ou après l'épilation.	Dès que les jambes sont au soleil

LE SECRET

Le lait corps appliqué dans les 3 minutes après la douche, sur peau encore humide, hydrate bien mieux. Garde-le dans la salle de bain, à portée de main.

CORPS · LA SKINIFICATION

Le corps traité comme le visage

Les actifs du visage descendent sur le corps : sérums, laits et gels douche enrichis en actifs. Résultat : une peau du corps plus lisse, plus uniforme, plus douce.

Actif	Pour quoi	Comment
Rétinol corps	Peau qui manque de fermeté, grain irrégulier.	Le soir, 2 à 3 fois par semaine au début. Jamais sur peau irritée. Pas pendant la grossesse.
AHA (acide glycolique, lactique)	Peau terne, rugueuse, petites taches.	Lait ou lotion le soir. Protection solaire sur les zones exposées.
Urée (5 à 10 %)	Peau sèche, talons, coudes, genoux.	Après la douche sur peau légèrement humide.
Niacinamide	Teint irrégulier, imperfections du dos et du décolleté.	Lait ou sérum corps, matin ou soir, très bien toléré.
Céramides	Peau sèche qui tiraille, barrière fragile.	Lait corps quotidien, idéal en hiver.

LA RÈGLE D'OR

Un seul exfoliant à la fois (rétinol OU acides, pas les deux le même soir). Introduis-les progressivement et garde un hydratant simple les autres jours.

PRÉCAUTIONS

Rétinol et acides rendent la peau plus sensible au soleil : SPF obligatoire sur bras, jambes et décolleté exposés. Évite-les sur les zones épilées ou rasées depuis moins de 24 h.

CORPS · TEXTURE DE PEAU

Peau fraise, kératose et acné du dos

Les petits points sur les jambes, les « bosses » sur les bras et les boutons du dos font partie des recherches beauté les plus fréquentes. Bonne nouvelle : une routine simple améliore beaucoup les choses.

Problème	Ce que c'est	La routine qui aide
Peau « fraise » (jambes)	Pores et poils incarnés qui apparaissent comme des points noirs après le rasage.	Exfoliant doux (acide salicylique ou lactique) 2 à 3 fois par semaine, rasoir propre, rasage dans le sens du poil, hydratant après.
Kératose pilaire (bras, cuisses)	Petits boutons rugueux dus à un excès de kératine. Fréquent et sans gravité.	Lait à l'urée ou à l'acide lactique tous les jours. Ne pas frotter fort ni gratter.
Acné du dos et du décolleté	Pores bouchés par le sébum, la transpiration, les vêtements serrés.	Gel douche à l'acide salicylique ou au peroxyde de benzoyle laissé 1 à 2 min, douche juste après le sport, textiles respirants, rincer l'après-shampoing en penchant la tête en avant.

PATIENCE

La peau du corps se renouvelle lentement : compte 4 à 8 semaines de routine régulière pour voir la différence.

CONSULTE SI

Boutons douloureux, profonds ou qui laissent des cicatrices : un dermatologue peut proposer un traitement adapté.

CORPS · ÉCLAT ET PROTECTION

Huiles, scintillants et SPF corps

Les recherches d'huiles scintillantes et de sérums corps explosent. Le corps devient un terrain de glow… et de protection.

Les huiles sèches

Elles pénètrent vite sans laisser de film gras. À appliquer sur peau encore humide après la douche, en massant de bas en haut. Les plus appréciées : jojoba, amande douce, noisette, squalane végétal.

Les huiles et laits scintillants

Pour un effet bonne mine sur jambes, épaules et décolleté. Une noisette suffit. Pour un rendu naturel, mélange-les avec ton lait corps habituel.

Le SPF corps au quotidien

Situation	Ce qu'il faut
En ville, bras et décolleté exposés	Lait ou fluide corps SPF 30 le matin.
Plage, piscine, sport	SPF 50, renouvelé toutes les 2 heures et après chaque baignade.
Sous rétinol ou acides	SPF 50 sur les zones traitées, même en hiver.
Mains et pieds	Les oublis les plus fréquents : pense au dos des mains et au dessus des pieds.

À SAVOIR

Un bronzage n'est jamais une protection. Les huiles « bronzantes » sans filtre solaire n'empêchent pas les coups de soleil.

TOUR DU MONDE · MAROC, BRÉSIL, SCANDINAVIE

Hammam, culte du corps et minimalisme nordique

Le hammam marocain à la maison

1. **La vapeur**
   Douche très chaude 5 à 10 minutes, porte fermée, pour ouvrir la peau.

2. **Le savon noir**
   Applique le savon noir à l'huile d'olive sur peau humide, laisse poser 5 minutes.

3. **Le gant kessa**
   Frotte par mouvements longs : les peaux mortes partent en rouleaux. 1 fois toutes les 2 à 3 semaines, jamais sur peau irritée.

4. **Le rhassoul**
   Masque d'argile sur le corps ou les cheveux, puis rinçage.

5. **L'huile d'argan**
   Sur peau encore humide pour nourrir.

Origine	La tendance	Comment l'adopter
Brésil	Le culte du soin du corps : crèmes parfumées, brumes corporelles, gommages réguliers.	Brume parfumée légère sur les cheveux et le corps, lait corps après chaque douche.
Scandinavie	Le « skinimalism » et le froid : peu de produits, eau froide, grand air.	Fin de douche fraîche, routine courte, protection contre le vent avec une crème riche en hiver.

ONGLES

Les ongles grandissent en moyenne de 3 à 4 mm par mois. Vous voulez avoir des beaux ongles voici quelques recettes maison à faire.

Ces petites cures naturelles sont à répéter chaque jour durant une semaine ou deux :

BAIN D'ONGLE POUSSE RAPIDE

Ingrédients :

Quelques gouttes d'huile d'argan
Quelques gouttes d'huile de ricin
Jus de citron

Préparation :

Dans un bol mélangez quelques gouttes d'huile d'argan avec de l'huile de ricin à quantité égale et ajoutez un peu de jus de citron. Faites tremper vos ongles pendant environ 5 minutes.

BAIN D'ONGLE POUSSE RAPIDE

Ingrédients :

5 gouttes d'huile essentielle de lavande
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Jus de citron

Préparation :

Dans un bol, versez l'huile d'olive et ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Plongez vos ongles durant une dizaine de minutes.

ASTUCE POUSSE RAPIDE ET DURCISSEUR ONGLE

Ingrédients :

1 gousse d'ail
Huile d'olive

Préparation :

Mélangez de l'huile d'olive avec de l'ail coupé en tout petits morceaux. Mélangez bien la préparation et appliquez tous les soirs sur vos ongles.

SOURCILS ET CILS

Vous souhaitez que vos cils et sourcils poussent plus vite ? voici deux astuces maison.

RECETTE 1 POUSSE RAPIDE SOURCILS ET CILS

Ingrédients :
1 cuillère de vaseline
1 blanc d'œuf bio

Préparation :
Dans un bol, mettez une cuillère de vaseline et un blanc d'œuf. Mélangez et appliquez sur vos sourcils et cils avec vos doigts ou brosse a sourcils ou un coton tige en faisant attention à ne pas en appliquer sur votre œil. Laissez poser toute la nuit.

RECETTE 2 POUSSE RAPIDE SOURCILS ET CILS

Ingrédient :
Huile de ricin

Préparation :
Déposez une petite dose chaque soir après le démaquillage à la racine des cils pour retrouver des cils plus longs et plus beaux attention à ne pas en appliquer sur votre œil. Laissez poser toute la nuit.

AUTRE ASTUCES

- Vous souhaitez que votre parfum dure plus longtemps ? Mettez un peu de vaseline dans la zone ou vous allez pulvérisez le parfum celui-ci tiendra beaucoup plus longtemps

- Vous voulez que vos fards à paupières tiennent plus longtemps ? appliquez de la vaseline avant de mettre votre fard à paupières. Vous obtiendrez un effet brillant en plus.



BIEN ÊTRE







STRESS

Stress, angoisse, anxiété, troubles nerveux, irritabilité, sautes d'humeur, déprime passagère, fatigue nerveuse, certains aliments ont un effet positif sur votre état psychologique ainsi que sur la qualité de vos cheveux et de votre peau il donc important d'être le moins possible stresser.

- Le magnésium améliore l'équilibre psychique, émotionnel et nerveux.

-Les vitamine B (B1, B5, B6, B9, B12) aident à la production d'hormone antidépressives comme la norépinéphrine et la dopamine.

-Les oméga 3 ont des actions anti dépressives.

En ayant une meilleure alimentation, on peut offrir une meilleure résistance à la fatigue et au stress. Mais quels sont ces aliments anti-stress ?

TOP 12 DES ALIMENTS ANTI STRESS

- **Les bananes**
  Les bananes contiennent du tryptophane, acide aminé dont l'organisme a besoin pour produire la sérotonine. Elles contiennent également du magnésium, de la vitamine B6, du phosphore du potassium.

- **Les œufs et les produits laitiers**
  Les œufs contiennent de la vitamine B et sont réputées pour leurs vertus antistress. Les produits laitiers aident à maîtriser le stress grâce au calcium, magnésium ainsi qu'en vitamines du complexe B. Le lait contient du tryptophane qui aide à produire de la sérotonine et à procurer une sensation de détente.

- **Les poissons gras**
  Le saumon, le thon et le maquereau sont très riches en acide gras oméga 3, ce sont des excellents anti-stress et anti-cholestérol. Ils contiennent des vitamines B5, B9 et B12 (efficaces contre la fatigue) qui calment la nervosité et du phosphore (protecteur du système nerveux). Ils activeraient aussi la sécrétion de mélatonine, une hormone qui régule le sommeil.

- **Les fruits à coques**
  Les fruits à coque (amandes, noix, pistaches, noisettes) sont riches en vitamine B, vitamine E et magnésium, ce sont des aliments anti-stress.

- **Les céréales complètes et Légumineuses**

- Les céréales (avoine, riz, quinoa, etc.) et le pain complet apportent du magnésium, potassium et vitamines B qui équilibrent l'humeur, des sucres lents pour nourrir notre cerveau et nos cellules nerveuses, L'absorption d'hydrates de carbone complexes permet à l'organisme de produire des acides aminés qui activent la production de sérotonine.
- Les légumineuses comme les lentilles, les haricots, les pois chiches sont riches en magnésium et vitamines B1 qui ont des propriétés positives pour calmer les nerfs.

- **L'avocat**
  L'avocat contient du potassium qui diminue la pression artérielle, les acides gras monoinsaturés permettent à notre cerveau de mieux absorber la sérotonine, une hormone qui agit sur l'humeur.

- **Les épinards**
  Les épinards renferment de la vitamine B9 qui stimule la production de dopamine « l'hormone du bonheur » et du magnésium pour le coté anti-stress.

- **L'ail**
  L'ail est aussi un bon anti-fatigue, il contient des vitamines C et B6, mais aussi du fer, du souffre, du calcium et du magnésium qui assurent le bon fonctionnement du système nerveux.

- **Le chocolat noir**
  Le chocolat noir très riche en magnésium, en flavonoïdes (réputés pour leurs propriétés relaxantes), il réduit le cortisol (l'hormone du stress) dans l'organisme et fait baisser la pression artérielle. Il contient en plus de la phényléthylamine qui est le précurseur de la sérotonine, l'hormone qui régule notre humeur et libère des endorphines (les hormones du plaisir) dans le cerveau.

- **Le miel et la gelée royale**
  Ils sont riches en vitamines B, C, magnésium, potassium, fer, cuivre qui permettent de combattre la fatigue et le stress. Le miel alimente la production d'endorphines qui influent favorablement sur l'angoisse.

- **Le curcuma**
  Le curcuma contient de la curcumine, qui est connu pour réduire l'anxiété. La curcumine agit notamment sur l'inflammation et le stress oxydatif qui augmente chez les personnes souffrant de troubles de l'humeur comme l'anxiété et la dépression.

- **Le thé noir, les tisanes**
  Pour la tisane privilégiez les plantes comme la valériane, l'aubépine, la passiflore, la rhodiole, le ginseng et l'aubépine qui ont naturellement des vertus anxiolytiques et destressantes pour mieux gérer votre stress.
  Une étude a montré que boire quatre tasses de thé noir par jour diminuerait le niveau de cortisol ainsi que la tension artérielle. Le thé contient de la théanine, un anti-stress naturel qui favorise le calme.



LES ALIMENTS A EVITER

- **Le sucre**
  Le sucre augmente le taux de cortisol hormone du stress.

- **Les aliments trop salés**
  L'excès de sel favorise la rétention d'eau dans les tissus et la fuite de calcium ce qui renforce les effets secondaires du cortisol. Evitez de saler les aliments avant de goûter et faites attention aux plats préparés, chips, frites mayonnaise.

- **L'alcool**
  Une consommation régulière et excessive d'alcool diminue la sérotonine et produit le cortisol qui augmente le stress.

- **Le café**
  La caféine augmente la production de l'hormone du stress, le cortisol.

- **Les fritures**
  Les graisses sont des nutriments stresseurs.

- **Les sodas surtout light**
  Les sodas contenant des édulcorants augmentent le taux de cortisol plus que des boissons contenant du sucre.

- **Les féculents simples et céréales raffinées**
  Les aliments riches en sucre et les féculents raffinés tels que céréales et farines blanches (céréale du petit déjeuner, pain blanc, viennoiseries, plats cuisinés, pommes de terre, riz blanc, sucre blanc) font augmenter de manière rapide la glycémie et donc la sécrétion de cortisol, hormone du stress.



CONSEILS ANTI STRESS

- **Pensez à avoir une alimentation saine et équilibrée**
  Mangez sainement : évitez de manger gras, trop salé, trop sucré et de consommer des produits transformés. Consommez des aliments sains et anti-stress et évitez les aliments qui augmentent votre stress (voir ci-dessus) Hydratez-vous bien (minimum 1,5L par jour) de préférence des eaux riches en magnésium.

- **Faites de l'exercice physique régulièrement**
  L'exercice physique quotidien (marche, fitness, natation, course) est très important cela permet d'évacuer l'excès de stress et calmer vos nerfs surstimulés.

- **Faites des exercices de respiration et détente**
  Dans les situations de stress, la respiration est généralement peu profonde et souvent retenue. Des exercices de respiration vous permettront de vous détendre plus facilement. Inspirez profondément et relâchez (expirez). Allongez-vous, fermez les yeux et visualisez un endroit paisible, relâchez-vous et détendez petit à petit vos muscles des pieds à la tête. Le yoga et la sophrologie aident également.

- **Prenez du temps pour vous et buvez une tasse de thé ou tisane.**
  Prenez du temps pour vous, asseyez-vous sur un banc dans un parc, prenez l'air ou à la maison, installez-vous confortablement sur le canapé avec une tasse de thé ou tisane. Ecoutez de la musique ou des audio antistress sur internet.

- **Prenez soin de vous**
  Faites-vous masser, faites du shopping, aller chez le coiffeur. Pensez à vous et faites-vous plaisir.

- **Organisez vous**
  Pour éviter le stress de dernière minute, soyez organisé dans le planning de la journée.

- **Relaxez vous**
  Evitez d'écouter les informations en boucle, d'être trop sur votre téléphone, ordinateur. Faites plutôt des activités relaxantes : dessin, coloriage, peinture, jouez d'un instrument de musique. Notez vos émotions quotidiennement dans un bouquin.

- **Prenez un bain chaud le soir**
  Un bain chaud calme les nerfs et détend les muscles. Utilisez l'huile essentielle relaxante pour le bain tel que la lavande vraie, la camomille romaine (5 gouttes).

- **Dormez suffisamment**
  Pensez à dormir suffisamment pour que votre corps et votre esprit puissent recharger leurs batteries (7 heures minimum).



TA ROUTINE · MODE D'EMPLOI

Ma routine tendance 2026

Prends uniquement ce qui correspond à ta peau, à tes cheveux et à ton budget. Commence par la version débutante pendant 1 mois avant de passer à l'avancée.

	Version débutante	Version avancée
Visage matin	Nettoyant doux, crème hydratante, SPF 30 à 50.	Nettoyant doux, sérum vitamine C ou niacinamide, crème, SPF 50.
Visage soir	Démaquillage si besoin, nettoyant, crème aux céramides.	Double nettoyage, un actif ciblé (rétinal, peptides, PDRN), crème, masque de nuit 1 fois par semaine.
Cheveux	Shampoing doux en massant le cuir chevelu, après-shampoing sur les longueurs.	Gommage cuir chevelu 1 fois par mois, sérum pousse le soir, bond builder 1 fois par semaine.
Corps	Gel douche doux, lait corps aux céramides, SPF sur les zones exposées.	Lait à l'urée ou aux AHA le soir, niacinamide sur le dos, huile sèche, SPF 50 l'été.
Bonus	Eau, sommeil, protéines à chaque repas.	Masque LED 3 fois par semaine, gua sha le matin, skin flooding en hiver.

LA RÈGLE QUI NE CHANGE JAMAIS

Une tendance passe, la régularité reste. Nettoyer doucement, hydrater, protéger du soleil : c'est 80 % du résultat, quelle que soit la mode du moment.

TON CHALLENGE · JOURS 1 À 15

Le challenge Glow 30 jours

Un petit geste par jour pendant 30 jours. Imprime ces deux pages, coche chaque jour et partage tes progrès avec #ABCBeautyGlow.

Jour	Le geste du jour	Fait
J1	Fais le point : photo de ton visage à la lumière du jour	
J2	Range ta salle de bain, jette les produits périmés	
J3	Bois 1,5 l d'eau dans la journée	
J4	Démaquillage complet ce soir, sans exception	
J5	SPF ce matin, même s'il fait gris	
J6	Change ta taie d'oreiller	
J7	Massage du visage 3 minutes	
J8	Gommage doux du corps	
J9	Masque hydratant ce soir	
J10	Couche-toi 30 minutes plus tôt	
J11	Nettoie tes pinceaux et ton téléphone	
J12	Masse ton cuir chevelu 3 minutes	
J13	Hydrate tes mains et tes ongles	
J14	10 minutes de marche dehors	
J15	Bilan de mi-parcours : nouvelle photo	

TON CHALLENGE · JOURS 16 À 30

Le challenge Glow 30 jours · suite

Jour	Le geste du jour	Fait
J16	Ajoute un fruit rouge à ton petit-déjeuner	
J17	Soin des lèvres : gommage doux et baume	
J18	Routine pieds : crème riche + chaussettes la nuit	
J19	Yoga du visage 5 minutes	
J20	Journée sans sucre ajouté	
J21	Masque cheveux sur les longueurs	
J22	SPF sur les mains et le cou	
J23	Écris 3 choses que tu aimes chez toi	
J24	Gua sha ou rouleau le matin	
J25	Soin du corps à l'urée ou aux AHA	
J26	Nettoie ton cuir chevelu en profondeur	
J27	Soirée détente : bain ou douche chaude + routine complète	
J28	Repas riche en oméga-3	
J29	Dors 8 heures	
J30	Photo finale et bilan : qu'est-ce qui a changé ?	

MA RÉCOMPENSE

Choisis dès maintenant ce que tu t'offres à la fin des 30 jours :

.....

PETIT BUDGET

Les routines à petit prix

Une belle peau ne dépend pas d'un gros budget. Voici des routines complètes avec des produits de pharmacie et de supermarché faciles à trouver.

Étape	Routine visage économique	Exemples
Nettoyer	Gel ou crème lavante douce	CeraVe, Garnier, marques de distributeur
Traiter	Un seul sérum ciblé	The Ordinary (niacinamide, acide hyaluronique)
Hydrater	Crème simple aux céramides	CeraVe, Nivea Soft, La Roche-Posay Toleriane
Protéger	SPF 50 de pharmacie	Garnier Ambre Solaire, La Roche-Posay, Avène

Étape	Routine cheveux économique	Exemples
Laver	Shampoing doux	Shampoings doux de supermarché
Nourrir	Après-shampoing + masque maison 1 fois par semaine	Voir les recettes maison du livre
Protéger	Huile sur les pointes, protecteur avant la chaleur	Huile d'argan, de coco ou d'amande pure

LE SECRET
Une routine simple suivie tous les jours donne plus de résultats qu'une routine chère faite une fois sur deux.

LES BONS GESTES

L'hygiène de tes produits

Produit	Combien de temps	Les bons gestes
Mascara	3 mois après ouverture	Ne pas pomper la brosse, ne jamais le prêter, le jeter après une infection des yeux.
Fond de teint, correcteur	6 à 12 mois	Préférer les flacons pompe, ne pas y tremper les doigts.
Crèmes en pot	6 à 12 mois	Utiliser une spatule propre plutôt que les doigts.
Sérum vitamine C	3 à 6 mois	Le jeter s'il devient orange foncé : il est oxydé.
Crème solaire	12 mois (voir le pot ouvert)	Ne pas réutiliser une crème de l'été précédent ouverte et chauffée au soleil.
Pinceaux et éponges	Nettoyer chaque semaine	Savon doux, rinçage, séchage à plat. Éponge à changer tous les 3 mois.
Gua sha, rouleau, masque LED	Nettoyer après chaque usage	Eau savonneuse ou lingette adaptée selon la notice.
Taie d'oreiller, serviette visage	2 fois par semaine	Changer souvent, surtout si tu as des imperfections.

LE TRI DU MOIS

Odeur qui change, texture qui se sépare, couleur différente : jette sans hésiter. Un produit périmé peut irriter et faire apparaître des boutons.

GROSSESSE ET ALLAITEMENT

La beauté quand tu attends un bébé

Pendant la grossesse et l'allaitement, certains actifs sont à mettre de côté par précaution. Ce tableau est un repère : valide toujours ta routine avec ton médecin ou ta sage-femme.

	Les actifs
À éviter	Rétinoïdes (rétinol, rétinal, trétinoïne), hydroquinone, peelings forts à l'acide salicylique, huiles essentielles (voir la page À savoir), certains autobronzants et traitements laser sans avis médical.
Généralement acceptés	Acide hyaluronique, glycérine, céramides, niacinamide, vitamine C, acide azélaïque, panthénol, beurre de karité, huiles végétales.
Protection solaire	Indispensable : la grossesse favorise le masque de grossesse (taches brunes). SPF 50 minéral ou adapté, chapeau.
Vergetures	Hydrater et masser ventre, seins, hanches et cuisses tous les jours avec une crème ou une huile végétale. Aucune crème ne garantit leur absence.
Cheveux	Coloration : demande conseil, privilégie les formules douces après le 1er trimestre. Chute après l'accouchement fréquente et temporaire.

IMPORTANT

Chaque grossesse est différente. Au moindre doute sur un produit, montre l'étiquette à ton pharmacien.

VRAI OU FAUX

15 idées reçues démontées

L'idée reçue	La vérité
Le citron éclaircit les taches.	Faux et risqué : le citron sur la peau peut provoquer brûlures et taches au soleil. Préfère vitamine C, niacinamide, acide azélaïque.
Une peau grasse n'a pas besoin de crème.	Faux : déshydratée, elle produit encore plus de sébum. Choisis une texture légère.
Le SPF ne sert qu'en été.	Faux : les UVA traversent les nuages et les vitres toute l'année.
Plus ça picote, plus ça agit.	Faux : le picotement est souvent un signe d'irritation.
Le dentifrice sèche les boutons.	Faux : il irrite et peut laisser des marques. Utilise un soin local à l'acide salicylique.
Couper les cheveux les fait pousser plus vite.	Faux : la pousse vient du cuir chevelu. Couper les pointes évite seulement la casse.
Les pores s'ouvrent et se ferment.	Faux : ils n'ont pas de muscle. On peut les désencombrer et les resserrer visuellement.
Le naturel est toujours sans danger.	Faux : les huiles essentielles et certaines plantes sont parmi les premières causes d'allergies.

VRAI OU FAUX

15 idées reçues · suite

L'idée reçue	La vérité
Boire beaucoup d'eau suffit à hydrater la peau.	Faux : l'eau est indispensable, mais la peau a aussi besoin d'une crème pour garder son hydratation.
Il faut changer de produits pour éviter que la peau s'habitue.	Faux : un produit qui marche continue de marcher. La régularité fait les résultats.
Le chocolat donne des boutons.	Pas directement : c'est surtout l'excès de sucre et de produits laitiers qui peut jouer chez certaines personnes.
Les cheveux gras doivent être lavés le moins possible.	Faux : lave-les dès que nécessaire avec un shampoing doux, le sébum accumulé irrite le cuir chevelu.
Le bronzage protège la peau.	Faux : le bronzage est une réaction de défense à des UV qui ont déjà abîmé la peau.
Le rétinol s'utilise le matin.	Faux : il se dégrade à la lumière et rend la peau sensible au soleil. Le soir uniquement.
Les crèmes chères sont plus efficaces.	Faux : l'efficacité dépend des actifs et de la formule, pas du prix (voir les pages alternatives).

TON RÉFLEXE

Avant d'essayer une astuce virale, demande-toi : est-ce que ça peut irriter, brûler ou tacher ma peau ? Si oui, passe ton tour.

LES TOUTES DERNIÈRES TENDANCES

Sommeil, froid, parfums et compléments

Tendance	Ce que c'est	Notre avis
Le beauty sleep	Routine du soir et 7 à 9 h de sommeil pour une peau qui se répare la nuit.	Le soin le plus efficace et le moins cher. Dors sur le dos si tu as des marques de taie le matin.
Le « cold plunge »	Bain ou douche très froide quelques minutes, pour la sensation d'énergie.	Effet coup de fouet et dégonflant. À éviter en cas de problème cardiaque ou de tension : avis médical.
Le « scent layering »	Superposer plusieurs parfums : gel douche, lait, brume et parfum de la même famille ou complémentaires.	Un parfum unique qui tient plus longtemps. Applique sur peau hydratée.
Le collagène en poudre	Peptides de collagène à boire.	Quelques études montrent une amélioration de l'hydratation de la peau, mais ce n'est pas magique. L'alimentation riche en protéines reste la base.
Biotine, zinc, fer	Compléments « cheveux et ongles ».	Utiles seulement en cas de carence : fais doser avant. La biotine peut fausser certaines prises de sang : préviens le laboratoire.
Oméga-3	Compléments d'huile de poisson ou d'algues.	Intéressants pour la peau sèche si tu manges peu de poisson gras.

LE MOT DE LA FIN

Les tendances changent chaque année. Garde celles qui te font du bien et qui sont prouvées, et n'oublie jamais les bases : douceur, hydratation, protection solaire, sommeil et alimentation.

BEAUTÉ DE L'INTÉRIEUR

Ta peau commence dans l'assiette

Les soins agissent à l'extérieur, l'alimentation agit à la source. Voici les 10 aliments glow à mettre au menu chaque semaine.

Aliment	Pour la peau et les cheveux
Saumon, sardines, maquereau	Oméga-3 : souplesse et confort de la peau.
Kiwi, agrumes, poivron	Vitamine C : indispensable à la fabrication du collagène.
Avocat, amandes	Vitamine E et bons gras : peau nourrie.
Fruits rouges, myrtilles	Antioxydants qui protègent le collagène.
Œufs, légumineuses	Protéines, biotine et zinc pour la peau, les cheveux et les ongles.
Graines de courge, noix du Brésil	Zinc et sélénium contre les imperfections.
Patate douce, carotte	Bêta-carotène : bonne mine naturelle.
Yaourt, kéfir	Ferments pour l'axe intestin-peau.
Thé vert	Catéchines antioxydantes.
Eau	1,5 l par jour en moyenne, plus s'il fait chaud ou si tu fais du sport.

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouve plus de 150 recettes glow et anti-inflammatoires dans mon ebook **ABC DÉTOX & GLOW**, et des recettes saines et gourmandes dans **VIRALEMENT BON**. Infos sur mon Instagram @amandabizfitness.

A SAVOIR

Les huiles essentielles interdites pendant la grossesse :
Les huiles essentielles sont en vente libre mais il faut tout de même faire attention à leurs utilisations car elles pénètrent dans le sang et agissent au niveau de tout l'organisme. Elles atteignent par conséquent le bébé pour les femmes enceintes. Toutes les huiles essentielles qui contiennent des cétones sont interdites chez la femme enceinte. Ces substances sont potentiellement neurotoxiques et peuvent provoquer un avortement.

Les huiles interdites (à confirmer avec votre médecin)
Achillée millefeuile, Acore calamus, Ail, Ajowan, Aneth, Anis vert, Angélique, Bois de Siam, Cannelle de Ceylan (feuille et écorce), Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre de l'Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Curcuma, Cyprès, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Genévrier, Girofle (clou et feuille sauf accouchement), Katrafay, Lantana, Menthe des champs, Menthe verte, Menthe poivrée, Nard, Noix de muscade, Origan compact et vulgaire, Palmarosa (sauf accouchement), Persil, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Sarriette, Sauge officinale, Tagète, Thym à linalol, Thym à thymol , Thym saturéoïdes, Valériane des Indes, Verge d'or, Zédoaire
Armoise, Hysope officinale, Lavande stoechade, Menthe pouliot, Thuya...

Les Huiles essentielles pouvant être utilisé au 4ème mois de grossesse mais toujours avec **AVIS MEDICAL** :
Basilic à linalol, Bergamote, Bois de Hô, Camomille allemande, Camomille romaine, Cardamome, Cèdre de Virginie, Ciste ladanifère, Citron, Citron vert, Epinette noire, Eucalyptus citronné, Eucalyptus radié, Eucalyptus smithii, Fragonia, Géranium bourbon, Géranium Egypte, Gingembre, Iary, Inule odorante, Kunzea, Laurier noble, Lavande fine, Lentisque pistachier, Mandarine, Marjolaine à coquilles, Marjolaine à thujanol, Niaouli, Orange, Orange sanguine, Petitgrain bigarade, Pin laricio, Pin maritime, Pin sylvestre, Pruche, Ravintsara, Rhododendron, Rosalina, Tea tree.

Que vous soyez enceinte ou non, en période d'allaitement, que vous preniez des traitements particuliers que vous souffrez d'affections particulières il est **IMPERATIF DE DEMANDER L'AVIS D'UN MEDECIN AVANT D'UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES.**

Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes, évitez de vous exposer au soleil si vous utilisez de l'huile essentielle de citron, bergamote, pamplemousse, angélique, khella, mandarine verte, orange douce.

Voici une liste non-exhaustive des huiles essentielles à proscrire pour les épileptiques : Aneth, Anis vert, Badiane, Cèdre, Ciste, Estragon, Eucalyptus mentholé, Eucalyptus radié, eucalyptus globulus, Fenouil, Immortelle, Lavande aspic, Marjolaine à coquilles, Menthe poivrée et menthe des champs, Pin, Romarin à camphre, Romarin verbénone, Sauge officinale et sauge sclarée
Et celles à déconseiller : Laurier noble, Nard de l'Himalaya

Pour les autres recettes, vous pouvez faire un test de sensibilité en mettant 2 gouttes de la préparation au pli du coude et patienter 24h pour voir s'il y a une réaction.

RETROUVE-MOI SUR INSTAGRAM : @AMANDABIZFITNESS
BONNE UTILISATION DU PROGRAMME !