

*Pourquoi prendre soin de sa peau
est vital*



Academy bien-être 360®
-The power of changing the world with love-

par Elsa Vaz

SOMMAIRE



Parlons peau

Les basiques que personne ne nous dit



Problématiques

Parce que chaque problématique à sa solution.



Les bases d'une bonne routine

À peau-finier sans modération



Les warnings

Parce que dans cette surinformation, il existe aussi des informations cachées



Info / Intox

Petit jeu pour répondre à quelques idées reçues



Consultation bien-être

Si tu veux aller plus loin



Bonjour à toi !

JE SUIS ELSA

Petite page de bienvenue. Dans cet E-book, j'ai à cœur de te donner les bases de tout ce que j'aurais aimé savoir sur la peau sans avoir à faire des années de recherches, cet organe magique dont beaucoup ignorent la force.





Parlons peau

*L'idée est de te donner ma vision très
simplifiée et synthétique de ce qu'est notre
peau*

Minute conscience

Elle est l'organe du corps humain le plus étendu et joue plusieurs rôles fondamentaux :

- ✓ protection vis-à-vis de l'extérieur,
- ✓ régulation thermique,
- ✓ stockage de vitamine D, *et peut avoir des*
- ✓ fonctions immunitaires & psychosociales

Elle est donc loin d'être une simple enveloppe inerte ! C'est pourquoi il est indispensable d'en prendre le plus grand soin grâce à une hygiène appropriée et à l'application de soins adaptés.

 **Spécificité visage :** La peau du visage a sa gamme bien spécifique pour des raisons très simples :

- ✓ Elle est plus fine
- ✓ Elle est plus exposée aux agressions extérieures
- ✓ Elle est donc plus sensible et plus facilement marquée

 **Zoom sur les yeux :** peau la plus fine du visage, cernes et poches sont visibles car cette finesse laisse apparaître vaisseaux et gonflements

 **Focus Hydratation VS nutrition :** souvent confondues, ce sont pourtant différents apports pour la peau. Voyons l'hydratation comme l'eau (à boire) et la nutrition comme l'huile (à manger). Tandis que tout le monde a besoin de boire (même une peau grasse) la nutrition est, elle, fonction de la "faim" de la peau. Une peau grasse qui produit déjà du sébum en excès n'aura pas besoin d'autant de nutrition qu'une peau sèche qui n'en produit pas assez.



Un type de peau n'est pas un état de peau ! La ou les types viennent de la génétique un état est fonction d'état interne ou externe

Rien n'est éternel, tous comme les cheveux, un parfait équilibre grâce aux produits adaptés, la santé, les hormones, le vieillissement voir les saisons peuvent faire évoluer le type de peau avec le temps (*peau normale, sèche, grasse ou mixte*).

En ce qui concerne les états de peaux (*peau déshydratée, sensible, granuleuse...*) ils sont facilement modifiable avec une routine adaptée, une bonne hydratation et alimentation.

ET DE L'INTÉRIEUR ?

Si elle nous protège des agressions et qu'il faut la chouchouter de l'extérieur, on oublie trop souvent que notre peau est aussi le reflet de notre santé intérieur. Et en prendre soin en interne c'est :

- **Nourrir sa peau par les intestins** : car c'est notre 2^e cerveau. Un intestin en bonne santé est le 1^{er} pas vers le bien-être extérieur.
- Avoir une **hydratation suffisante** : une peau hydratée le sera aussi par ce biais
- Une **activité régulière**, du **repos**, une **gestion du stress** optimale : on le sait, les émotions, fatigue, mental joue sur la peau. Celle du visage étant plus fine est plus facilement marqué, gérer cette sphère évitera les cernes, rougeurs, boutons et Cie

ALORS OUI AVOIR UNE BELLE PEAU C'EST PRENDRE SOIN D'ELLE DE L'INTÉRIEUR COMME DE L'EXTÉRIEUR



CULTURE GÉNÉRALE DE LA PEAU

Couche multicouche : La peau est constituée de trois principales couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. Chaque couche a des rôles spécifiques dans la protection, la régulation de la température corporelle et la perception sensorielle.

Cellules en constante régénération : L'épiderme, la couche externe de la peau, se renouvelle constamment. Les cellules cutanées se renouvellent en environ 28 jours, en se déplaçant du bas de l'épiderme vers le haut où, elles sont finalement éliminées.

Microbiome cutané : Tout comme l'intestin a un microbiome, la peau abrite également une variété de bactéries, champignons et autres micro-organismes. Un équilibre sain de ces micro-organismes contribue à la santé de la peau.

Protection contre les rayons UV : La mélanine est le pigment responsable de la couleur de la peau et joue un rôle essentiel dans la protection contre les rayons ultraviolets (UV) du soleil. Une exposition excessive aux UV peut endommager l'ADN des cellules cutanées et entraîner des problèmes tels que le vieillissement prématuré de la peau et le cancer de la peau.

Sensations tactiles : La peau contient une multitude de récepteurs sensoriels qui détectent le toucher, la pression, la chaleur, le froid et la douleur. Ces récepteurs transmettent des informations au cerveau, ce qui nous permet de ressentir et de réagir aux stimuli de notre environnement.

Sécrétion et élimination : La peau joue un rôle dans l'élimination des déchets du corps à travers la sueur. La sueur est principalement composée d'eau et de sels, mais elle peut également contenir des toxines et d'autres substances indésirables.

Régulation de la température : La peau contribue à réguler la température corporelle en dilatant ou en rétrécissant les vaisseaux sanguins à sa surface. Lorsque vous avez chaud, les vaisseaux se dilatent pour permettre à plus de sang de circuler à la surface de la peau, aidant ainsi à libérer la chaleur corporelle.

Cicatrisation : Lorsqu'une blessure pénètre dans le derme (couche intermédiaire de la peau), le processus de cicatrisation se met en marche. Les cellules produisent du collagène pour réparer les tissus endommagés et former une cicatrice.

Influences psychologiques : Notre peau joue un rôle essentiel dans la perception de la beauté et de l'identité. Les normes culturelles et sociales liées à la peau peuvent avoir un impact sur l'estime de soi et la confiance en soi.



les principales problématiques

*Parce que la peau est une boussole,
ce que nous prenons pour de
problématiques sont en réalité des
alertes qui nous préviennent de ce
qui ne va pas.*

*La bonne nouvelle, elles peuvent
toutes être traitées de façon
naturelle !*



Les principales alertes



ACNÉ

Affection cutanée courante caractérisée par des boutons, des points noirs, des pustules et parfois des kystes, généralement causée par une surproduction de sébum et des pores obstrués.



ECZÉMA

Aussi appelé dermatite, l'eczéma est une inflammation de la peau qui provoque des rougeurs, des démangeaisons, des squames et parfois des vésicules. Il peut avoir différentes causes, notamment génétiques, émotionnelles et environnementales.



PSORIASIS

Maladie auto-immune liée à des dérèglements du système immunitaire après une blessure ou une infection de la peau qui provoque une multiplication rapide des cellules cutanées, entraînant des plaques épaisses, rouges et squameuses. Le psoriasis peut être associé à des douleurs et des démangeaisons.



ROSACÉE

Affection cutanée chronique qui provoque des rougeurs et des vaisseaux sanguins dilatés sur le visage. Elle peut également entraîner des boutons ressemblant à de l'acné et des sensations de brûlure.



URTICAIRE

Une réaction allergique de la peau caractérisée par l'apparition soudaine de démangeaisons, d'élévations rouges et de gonflements. Elle peut être déclenchée par le stress, des allergènes, des médicaments ou d'autres stimuli.



ALLERGIES CUTANÉES

Elles peuvent se manifester sous forme de rougeurs, de démangeaisons, d'irritations ou de gonflements après un contact avec des substances allergènes. Vigilance aux produits appliqués.



la base d'une bonne routine





Nettoyage

À mon sens LA phase la plus importante. Imagine quelqu'un se parfumer sans s'être lavé et débarrasser des odeurs ? C'est pareil, une peau doit être propre pour recevoir les soins. Et si on rentre dans les détails, voici quelques raisons pour que tu comprennes pourquoi c'est indispensable :

Élimination des impuretés : Propre = libre des saletés, poussière, pollution, bactéries, etc de tout ce qui est présent dans l'environnement et auxquels nous sommes constamment exposés à la saleté, à la poussière, aux particules de pollution et aux bactéries présentes dans l'environnement. Nettoyer la peau c'est donc éliminer ces impuretés pour éviter qu'elles ne s'accumulent et ne provoquent des problèmes cutanés.

Prévention de l'acné : Un des problèmes cutané est l'excès de sébum qui peut obstruer les pores et conduire à la formation d'acné. En gardant les pores dégagés, on réduit le risque de développer des boutons et des inflammations.



Maintien de l'équilibre de la peau : La peau a un pH naturellement légèrement acide qui la protège contre les bactéries et les infections. Utiliser des produits de nettoyage adaptés au type de peau c'est préserver cet équilibre, et éviter une peau trop sèche ou trop grasse.

Amélioration de l'absorption des produits : Qui dit peau propre dit meilleure absorption des produits de soins. Si la peau est obstruée par des impuretés, les produits ne seront pas aussi efficaces qu'ils pourraient l'être.

Prévention du vieillissement prématuré : L'exposition aux agressions extérieures peut accélérer le processus de vieillissement de la peau par des dommages cellulaires et des radicaux libres. En nettoyant la peau régulièrement, on aide à réduire les effets de ces agressions extérieures, ce qui peut aider à maintenir une apparence plus jeune.

Stimulation de la circulation sanguine : Parce qu'on peut aller au-delà d'appliquer simplement un produit, masser délicatement la peau pendant le nettoyage peut améliorer la circulation sanguine, ce qui favorise l'apport d'oxygène et de nutriments essentiels aux cellules de la peau.



Il est important de noter que le nettoyage excessif ou l'utilisation de produits agressifs peuvent également endommager la barrière protectrice de la peau et causer des irritations. Il est donc recommandé d'utiliser des produits doux et adaptés à ton type de peau, de ne pas frotter trop fort et de suivre une routine de soins équilibrée pour maintenir la santé de la peau.



Tonification

Souvent le méconnu et le laissé pour compte de la routine et pourtant si important ! Ce réveil de la peau est indispensable et voila quelques raisons :

Restaurer le pH de la peau : En cas de nettoyant non adapté à sa peau il peut y avoir perturbation du pH naturel de la peau, laissant la peau plus acide ou alcaline que la normale. Les toniques peuvent aider à rétablir l'équilibre du pH, ce qui est important pour maintenir la barrière protectrice de la peau et favoriser son bon fonctionnement. Si le nettoyant est adapté il va contribuer à l'équilibre du type de peau en régulant le sébum d'une peau grasse ou reconfortant une peau sensible.

Nettoyer en profondeur : Les toniques peuvent aider à éliminer les résidus de maquillage, de saleté et d'impuretés qui pourraient rester sur la peau après le nettoyage initial. Double prévention des problèmes de peau tels que l'acné et les pores obstrués.

Hydratation légère : Certains toniques contiennent des ingrédients hydratants doux qui aident à retenir l'humidité dans la peau. On commence donc le soin qui peut être particulièrement bénéfique pour les peaux sèches ou déshydratées.

Préparation de la peau pour les étapes suivantes : On boucle la phase nettoyage, ce qui signifie que le tonique prépare également la peau à absorber plus efficacement les produits appliqués par la suite, comme les sérums et les crèmes. Une peau légèrement humide peut mieux absorber les produits, ce qui maximise leurs bienfaits. Un peu comme le terrain qu'on vient d'arroser

Apaisement et rafraîchissement : Certains toniques contiennent des ingrédients apaisants qui peuvent calmer la peau et réduire les rougeurs ou l'irritation.

Stimulation de la circulation sanguine : Également lors de cette étape, car le tonique adapté est comme un coup de fouet pour la peau et stimule la circulation sanguine dans la peau, ce qui donne une meilleure apparence et une peau plus éclatante.

Il est important de noter que tous les toniques ne sont pas créés égaux et que le choix d'un tonique dépendra du type de peau, des préoccupations spécifiques et des ingrédients contenus dans le produit. Avant d'ajouter un tonique à la routine, il est recommandé de consulter un professionnel pour obtenir des conseils adaptés aux besoins individuels.





Hydratation

Une idée reçue fait croire que la crème hydrate. Intox : chaque produit de la routine peut apporter une légère hydratation mais ce n'est pas leur rôle, c'est le job du sérum d'hydrater la peau en profondeur. Et voilà pourquoi c'est important :

Hydratation en profondeur : Contrairement aux crèmes hydratantes plus épaisses, les sérums ont une texture légère et pénétrante qui permet aux ingrédients actifs de pénétrer plus profondément dans la peau. C'est comme aller à la base de la peau pour que tout le monde en profite et puisse améliorer l'apparence générale et la santé de la peau.



Fournir des ingrédients actifs : En plus du super rôle de l'hydratation, les sérums contiennent souvent des ingrédients actifs spécifiques pour cibler des problèmes de peau particuliers, tels que les rides, l'acné, les taches brunes, etc. Ces ingrédients, tels que les acides hyaluroniques, les peptides, les antioxydants, les vitamines et bien d'autres, peuvent aider à revitaliser la peau, à stimuler la production de collagène et à atténuer les signes de vieillissement.

Renforcer la barrière cutanée : Une barrière cutanée saine est importante pour maintenir la peau protégée contre les agressions extérieures, comme la pollution et les radicaux libres. Les sérums hydratants peuvent contenir des ingrédients qui renforcent cette barrière, et aident ainsi à maintenir l'hydratation naturelle de la peau tout en la protégeant.

Préparer la peau pour la dernière étape : Appliquer un sérum hydratant avant la crème va permettre à cette dernière étape de boucler la boucle. L'hydratation dont elle a besoin est là et les effets des crèmes ou traitements suivants seront amplifiés.

Améliorer la texture et l'éclat : Tous les types de peaux ont besoin d'hydratation. Une peau bien hydratée sera plus lisse, plus lumineuse et plus saine. Les sérums hydratants vont contribuer à cette amélioration de la texture de la peau, à réduire les rougeurs et à donner à la peau un éclat naturel.

Adaptabilité aux différents types de peau : On nous fait croire qu'il existe une grande variété de sérums hydratants adaptés aux différents types de peau, qu'elle soit sèche, grasse, sensible ou sujette à l'acné. Un bon sérum hydratant conviendra à tous les types de peaux. Ce sont les sérums complémentaires qui viendront eux cibler d'autres besoins, ce qui signifie qu'il existe forcément un sérum qui répond spécifiquement aux besoins de ta peau.



En somme, l'utilisation d'un sérum hydratant est indispensable à la routine de la peau pour maintenir une peau saine, hydratée et radieuse, tout en ciblant éventuellement des problèmes spécifiques que tu pourrais rencontrer. Cependant, il est important de choisir un sérum adapté à ton type de peau et à tes besoins.



Protection

C'est en général l'étape de la routine visage du plus grand nombre. On se laisse facilement aller à l'idée que la crème fait tout. Cela ne suffit pas comme on vient de le voir dans les précédentes étapes mais cela reste un indispensable et voilà pourquoi :

Protection contre les éléments extérieurs : On l'a vu, la peau est notre bouclier qui est exposée aux agressions extérieures tels que le soleil, le vent, la pollution, etc.. Les crèmes peuvent créer cette barrière protectrice qui aide à prévenir les dommages causés par ces éléments.

Hydratation : Tu l'auras compris à force de répétition mais la peau a besoin d'hydratation pour rester souple, douce et saine. Venir aussi apporter ce bienfait à cette étape ne pourra que renforcer cet aspect. La différence c'est qu'ici la crème aura un rôle supplémentaire : celui de retenir l'eau dans les couches supérieures de l'épiderme et éviter qu'elle ne s'évapore. En soit, le couvercle qui permettra à tous les principes actifs de rester "à la maison"

Nutrition de la peau : Plus haut, on a vu la différence entre hydratation et nutrition. C'est sur ce point qu'il faut qu'à contrario d'un sérum hydratant adapté à tous les types de peau, les crèmes vont devoir elles s'adapter à ces spécificités. Toutes les peaux ont besoin de nutriments mais les peaux sèches auront un besoin d'ingrédients nutritifs comme les vitamines, les antioxydants et les acides gras essentiels en plus grande quantité qu'une peau grasse. La crème va permettre de nourrir la peau en profondeur et contribuer à son renouvellement cellulaire.

Amélioration de l'apparence et scellage des produits : Comme la recette d'un gâteau, la crème sera le dernier ingrédient qui permettra de sceller tous les principes actifs appliqués lors de la routine et permettre une amplification de tous les bienfaits avec, en résultat immédiat, une apparence de peau plus lumineuse, plus uniforme et plus éclatante, ce qui peut renforcer l'estime de soi en bonus.

Prendre quelques minutes chaque jour pour appliquer une crème sur sa peau (ou faire sa routine au complet) apporte des bienfaits positifs sur le bien-être mental. Cela peut devenir un rituel de soin personnel relaxant qui favorise la détente et la gestion du stress.

5 min de chouchoutage pour commencer la journée du bon pied ou libérer les bagages de la journée.

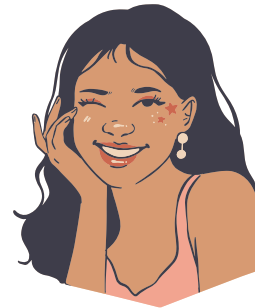
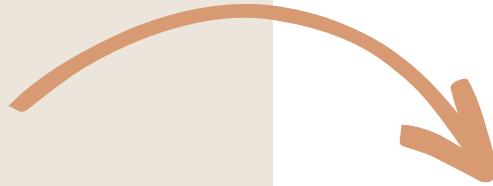


FICHE MÉMO MA ROUTINE VISAGE



JE NETTOIE

Nettoyer sa peau quotidiennement c'est faire un reset pour éliminer les impuretés, l'excès de sébum et les cellules mortes. Commencer l'hydratation et prévenir les problèmes cutanés.



JE TONIFIE

Tonifier sa peau c'est le coup de fouet qui vient réveiller la peau et la préparer à mieux absorber efficacement les produits de soins suivants. Choisir le bon tonique c'est commencer l'équilibre de son PH.



J'HYDRATE

Hydrater sa peau c'est la faire boire à sa soif pour maintenir sa barrière protectrice, prévenir la sécheresse. Peu importe le type de peau, elles ont toutes besoin de boire.



JE PROTÈGE

Appliquer une crème sur la peau c'est choisir le bon bouclier qui maintient l'hydratation, protège des agressions extérieures et nourrit selon le besoin, pour une peau belle, équilibrée et en bonne santé.

Les produits que tu peux ajouter à ton rythme



SÉRUM YEUX

On l'a vu, la peau des yeux est la plus fine du visage (et de ce fait du corps). C'est un vrai buvard des produits que tu appliqueras sur ta peau et sa transparence nécessitera un sérum bien spécifique pour estomper les signes visibles qui nous déplaisent



SERUMS COMPLEMENTAIRES

La base du sérum c'est l'hydratation car c'est le minimum pour ta peau ! Par contre, notre peau peut avoir d'autres besoins qu'il sera nécessaire de venir traiter : teint terne, peau à problème, etc, etc. si comme moi, tu veux faire au plus rapide, opte pour la popotte du sérum personnalisé et non l'accumulation de sérums (*je reste à ta disposition pour plus d'informations*)



ROUTINE DU SOIR

Attention aux marques qui vendent leur gamme nuit qui est totalement identique à la gamme jour avec les filtres solaires en moins ! Les produits "nuit" doivent venir travailler pendant ton sommeil en profondeur pour te permettre une peau de bébé au réveil (*c'est pour ça qu'ils sont souvent plus épais et nourrissant*)



SOINS AGELESS

Et non anti-rides ! Car spoiler alerte, on ne peut pas empêcher la peau de vieillir. Par contre, on peut appliquer des produits qui favorisent l'autophagie (élimination des vieilles cellules plus rapidement) pour donner cette apparence de peau plus jeune. Merci également aux principes actifs qui boostent le collagène de la peau etc etc



PRODUITS SOLAIRES

On entend souvent l'information mais il faut dire que beaucoup ne s'en préoccupent pas tant que ça au quotidien (on fait déjà l'effort l'été) mais les rayons même en hiver ont des UV qui agressent la peau. Pour ceux qui me disent je ne sors pas, j'aimerais rappeler que les UV numériques, même moins nocifs, contribuent à l'oxydation cellulaire grâce à ces fameuses lumières bleues.



GOMMAGES / MASQUES

Une fois par semaine ou tous les 15 jours en fonction de ta peau. Cela permettra de venir dire au revoir aux vieilles cellules et/ou apporter la dose de boost love à ta peau plus importante qu'avec ta routine quotidienne



Les warning

*Parce qu'on ne nous dit pas tout alors voila
une synthèse de mes années de recherches*



Ce que la cosmétique synthétique ne nous dit pas

Ici, il n'est pas question de dénoncer mais d'informer alors voici quelques informations et des conseils de cœur à cœur.

Absorption cutanée : La peau est un buvard et est capable d'absorber une partie des substances appliquées sur sa surface. Cela signifie que les ingrédients potentiellement nocifs (*la liste arrive*) peuvent pénétrer dans le corps et avoir des effets néfastes sur la santé.

Ingrédients toxiques et irritants : De nombreux produits cosmétiques synthétiques contiennent des ingrédients qui peuvent causer des réactions allergiques, des irritations cutanées, voire des problèmes plus graves à long terme.

Substances cancérogènes : Certains ingrédients ont été associés à des risques accrus de cancer. Par exemple, certains conservateurs comme les parabènes ont été critiqués pour leur potentiel de perturber les hormones et d'augmenter le risque de cancer. Alors take care.

Perturbateurs endocriniens : Grand fléau de notre époque à ne pas négliger. Certains ingrédients synthétiques peuvent agir comme des perturbateurs endocriniens, interférant avec le fonctionnement normal du système hormonal. Cela peut entraîner une variété de problèmes de santé, tels que des troubles de la reproduction, des déséquilibres hormonaux et d'autres effets néfastes.

Manque de réglementation stricte : Dans de nombreuses régions, la réglementation des cosmétiques peut être insuffisante pour garantir la sécurité des produits. Les fabricants ne sont pas toujours tenus de soumettre leurs produits à des tests rigoureux avant de les mettre sur le marché. Par conséquent, il peut y avoir des produits potentiellement dangereux en circulation. Attention également au "fait maison" ou aux petits artisans. Même si l'intention est à féliciter, la connaissance, les manques de traçabilité, la conservation inadéquate ou le surdosage peuvent avoir des effets secondaires problématiques.

Alternatives naturelles : De plus en plus se tournent vers des produits cosmétiques naturels et biologiques. Ces produits sont formulés avec des ingrédients naturels et sont souvent exempts de produits chimiques potentiellement nocifs. Cependant, il est important de noter que même les produits naturels peuvent provoquer des réactions allergiques liées à une plante par exemple. Autre point à ne pas négliger, le marketing utilise fréquemment le mot "naturel" quand le produit ne l'est pas.

Lecture des étiquettes : Pour éviter les cosmétiques synthétiques potentiellement dangereuses, il est essentiel de lire attentivement les étiquettes des produits. Une méthode simple : éviter les produits contenant des ingrédients dont le nom est imprononçable.

MÉMOS DES INGRÉDIENTS À ÉVITER *(les plus courants)*

Pour tous les produits liés au visage, corps ou cheveux



LES PARABÈNES : SOUVENT UTILISÉS EN CONSERVATEURS

METHYLPARABEN, PROPYLPARABEN, BUTYLPARABEN, (SODIUM BUTYLPARABEN), ETHYLPARABEN



LES AUTRES CONSERVATEURS DE SYNTHÈSES

METHYLISOTHIAZOLINONE, MÉTHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE, PHENOXYETHANOL



LES HUILES MINÉRALES (DÉRIVÉES DE LA PÉTROCHIMIE CAR MOINS CHER QUE LES HUILES VÉGÉTALES)

PARAFFINUM LIQUIDUM, PETROLATUM, CERA MICROCRISTALLINA, OZOKERITE, CERESIN, HYDROGENATED MINERAL OIL



LES SILICONES : LES MAQUILLAGES QUI DONNENT "L'ASPECT DE"

les ingrédients se terminant par : -CONE, -OXANE, -CONOL. (ex : DIMETHICONOL, DIMETHICONE, PHENYL TRIMETHICONE)



LES SULFATES : LES NETTOYANTS DÉCAPANTS

SODIUM LAURYL SULFATE, SODIUM LAURETH SULFATE, AMMONIUM LAURYL SULFATE, SODIUM COCO SULFATE



LES SELS D'ALUMINIUM : EMPÊCHENT LA TRANSPIRATION ET OBSTRUENT LES PORES

ALUMINIUM CHLOROHYDRATE, ALUMINUM ZIRCONIUM PENTACHLOROHYDRATE



LES FILTRES UV CHIMIQUES

BENZOPHENONE-3, ETHYLHEXYLOXYPHENOL METHOXYPHENYL, BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE, OCTOCRYLENE



LES PARFUMS SYNTHÉTIQUES

DIÉTHYL PHTALATES, BUTYLPHENYL METHYLPROPIONAL

ET PARCE QUE L'ÉCOLOGIE EST IMPORTANTE À MES YEUX :



L'HUILE DE PALME : DANGER ENVIRONNEMENTAL

ELAEIS GUINEENSIS (PALM) BUTTER, SODIUM PALMATE, SODIUM PALMITATE, PALM OIL, PALM STEARINE, PALMOLEIN / OLÉÏNE DE PALME, HYDRATED PALM GLYCERIDES, HYDROGENATED PALM, HYDROGENATED PALM GLYCERIDES, HYDROGENATED PEG-6 ESTERS, PEG-45 PALM KERNEL GLYCERIDES, SODIUM PALM KERNELATE

ou encore ce qui se termine par -capryl, Lauryl- (on retrouve les SLS et SLES), stear-, palm-, cetear- (cetyl), dodec-, myr(ist)-. Comme Cetearyl Alcohol, Cetearyl sodium sulfate ou Cetyl palmitate



Allons au-delà de la peau et élargissons un peu les connaissances au bien-être corporel. Sauras-tu dire si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses ? Alors prêt(e) à jouer ?

Jouons : Info ou intox ?



INFO / INTOX

PLUS ON
TRANSPIRE, PLUS
ON BRÛLE DE
GRAISSES

LES RÉGIMES EXTRÊMES
SONT LA MEILLEURE FAÇON
DE PERDRE DU POIDS
RAPIDEMENT.

LA DIFFÉRENCE ENTRE
UN SPF 20 ET UN SPF
50 N'EST QUE DE 3%

LA GESTION DU STRESS EST
ESSENTIELLE POUR LE BIEN-ÊTRE
CORPOREL

L'HYDRATATION ET LA
NUTRITION SONT DEUX
CHOSSES COMPLÈTEMENT
DIFFÉRENTES

DÉODORANT ET
ANTI-TRANSPIRANT
C'EST LA MÊME
CHOSE

FAIRE DU SPORT EST
BON POUR LA SANTÉ

LES PRODUITS ANTI-RIDES
ENLÈVENT LES RIDES

FAIRE DES SÉANCES D'UV
EN CABINE EST BON POUR
PRÉPARER LA PEAU AU
BRONZAGE

LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES PEUVENT
REEMPLACER
L'ALIMENTATION

MON CHEVEU BRILLANT ET
DOUX PEUT ÊTRE EN
MAUVAISE SANTÉ

LES INTESTINS SONT LE
DEUXIÈME CERVEAU

Réponses en pages suivantes mais po po pop ne triche pas !

SOLUTIONS

PLUS ON TRANSPIRE, PLUS ON BRÛLE DE GRAISSES

INTOX

Faux. La transpiration c'est le mécanisme du corps pour réguler sa température et ça ne correspond pas directement à la combustion des graisses. C'est l'activité physique qui brûle des calories, mais la sudation n'est pas un indicateur fiable de l'intensité de l'effort ou de la perte de poids. Certains transpirent beaucoup, d'autres pas.

LES RÉGIMES EXTRÊMES SONT LA MEILLEURE FAÇON DE PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT.

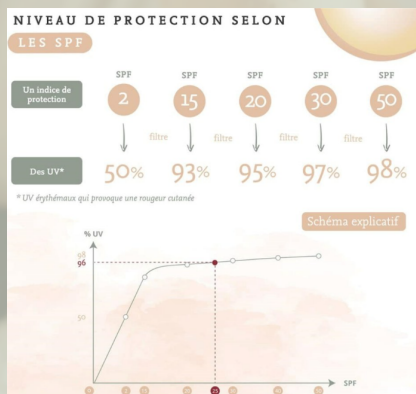
INTOX

Faux. Certes, les régimes très restrictifs peuvent entraîner une perte de poids rapide, mais ils sont souvent insoutenables à long terme et peuvent causer des carences nutritionnelles et des problèmes de santé. Double effet kiss cool, le corps est tellement frustré qu'au contraire, il pourra prendre le double par la suite. Une approche équilibrée et durable de l'alimentation et de l'exercice est plus recommandée.

LA DIFFÉRENCE ENTRE UN SPF 20 ET UN SPF 50 N'EST QUE DE 3%

INFO

Vrai. Et parce qu'une image vaut plus que mille mots



LA GESTION DU STRESS EST ESSENTIELLE POUR LE BIEN-ÊTRE CORPOREL

INFO

Faux. Les séances d'UV en cabine peuvent endommager la peau et augmenter le risque de cancer de la peau. Il est préférable de se protéger du soleil et d'utiliser des produits de protection solaire pour préparer la peau au bronzage de manière sûre.

L'HYDRATATION ET LA NUTRITION SONT DEUX CHOSES COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTES

INFO

Vrai. Tu vois la différence entre l'eau et l'huile ? L'une comble la soif, l'autre la faim. Pour la peau c'est pareil.

Une peau assoiffée n'a pas forcément besoin de manger mais peut être flétrie de soif et une peau affamée a besoin de se nourrir en plus de boire sa dose d'eau quotidienne.

DÉODORANT ET ANTI-TRANSPIRANT C'EST LA MÊME CHOSE

INTOX

Faux. Ce n'est pas la transpiration qui sent. Les odeurs proviennent des bactéries à la surface de la peau. Quand le déodorant va permettre de travailler sur ça pour empêcher la formation d'odeur, l'anti-transpirant lui va empêcher la sudation de sortir. Gros warning, la transpiration n'est pas là pour rien. Non seulement les ingrédients utilisés sont nocifs pour la santé mais ils peuvent aussi créer la formation de kystes douloureux (et c'est du vécu !)

FAIRE DU SPORT EST BON POUR LA SANTÉ

INFO

&

INTOX

Vrai et faux. Il est vrai que l'activité physique est indispensable pour prendre soin de son corps mais on ne parle pas assez des limites du sport. Un sport mal effectué ou mal adapté peut apporter des blessures, abîmer des articulations ou encore aggraver des maladies existantes si les contre-indications ne sont pas respectées. Des produits de synthétiques de mauvaises qualités destinés aux sportifs (boissons, protéines, etc.) peuvent également détruire le corps de l'intérieur à cause d'ingrédients nocifs.

LES PRODUITS ANTI-RIDES ENLÈVENT LES RIDES

INTOX

Faux. Les produits anti-rides ne font pas disparaître les rides. Ils sont conçus pour donner une apparence de peau plus jeune (*ageless*) basé sur le principe de l'autophagie (régénération des cellules et élimination des plus vieilles), mais ils ne peuvent pas les éliminer complètement. Leur efficacité peut varier selon les ingrédients actifs, la concentration, la régularité d'utilisation et les caractéristiques individuelles de chaque personne. Gardes bien en tête qu'il existe des rides d'expression et de déshydratation non liées à l'âge.

FAIRE DES SÉANCES D'UV EN CABINE EST BON POUR PRÉPARER LA PEAU AU BRONZAGE

INTOX

Faux. Les séances d'UV en cabine peuvent endommager la peau et augmenter le risque de cancer de la peau. Il est préférable de se supplémenter avec des compléments alimentaires naturels, augmenter les aliments riches en eau et en bêta-carotène (carottes, tomates, melon, pastèque etc.) en amont et de se protéger du soleil via l'utilisation de produits de protection solaire aux filtres minéraux (éviter les filtres synthétiques) pour préparer la peau de manière sûre.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT REMPLACER L'ALIMENTATION

INTOX

Faux. Les compléments sont des suppléments et non des aliments. Ils sont indispensables pour combler des carences spécifiques que notre alimentation ne comble plus (sols pauvres, pesticides, etc.), mais ils ne doivent pas remplacer une alimentation équilibrée. Comme pour tout le reste, attention à la composition des gélules ou boissons et à ce qu'il y a dedans

MON CHEVEU BRILLANT ET DOUX PEUT ÊTRE EN MAUVAISE SANTÉ

INFO

Vrai. Cette idée bien ancrée que l'apparence du cheveu est signe de santé est pourtant totalement fausse. Dans les produits capillaires du commerce, de nombreux ingrédients dans "l'apparence" d'un cheveu sain. Vois ça comme le maquillage du cheveu : il peut être complètement pourri en dessous mais les silicones et cie donneront l'aspect que toi tu recherches. Une transition vers le naturel permet de voir l'état réel du cheveu.

LES INTESTINS SONT LE DEUXIÈME CERVEAU

INFO

Vrai. On les appelle le deuxième cerveau car ils peuvent non seulement agir indépendamment du cerveau mais on peut grossièrement affirmer qu'ils sont représentatifs de l'état du corps. Des intestins en bonne santé aident à une bonne santé globale grâce à leur microbiote (*flore intestinale*) composé de milliards de bactéries bénéfiques, à leur importance dans le système immunitaire, dans l'absorption des nutriments et l'élimination des déchets (*entre autres!*).

ALORS, COMBIEN DE BONNES RÉPONSES ?



Tu veux aller plus loin ?

Bookons une consultation bien-être



Parce que chaque personne mérite des conseils 100% adaptés, j'offre un appel d'accompagnement corporel et du monde intérieur via un suivi et des propositions d'huiles essentielles et de produits sains, 100% végétaux, écologique et aux valeurs sociales fortes.

On décèle ensemble les bonnes habitudes et celles qui peuvent être améliorées pour un bien-être intérieur, extérieur voir holistique pour ceux qui le souhaitent.



OÙ ME CONTACTER

 elsa.naturcare@gmail.com

 07 66 38 03 88

 zcal.co/elsavaz/consultationbienetre



MIEUX ME CONNAITRE

 elsavaz.wixsite.com/my-site

 [elsa.naturcare](https://www.instagram.com/elsa.naturcare)

 [Elsa vaz](https://www.linkedin.com/in/Elsa_vaz)