



Isabelle Horth,
conseillère beauté Imparfaite

SKINCARE

**COMMENT
BIEN
PRENDRE
SOIN DE SA
PEAU AVEC
UNE
ROUTINE
SIMPLE ET
RAPIDE**



**5 ÉTAPES
SIMPLES ET
RAPIDES**

J'ai des petits problèmes avec ma peau qui me dérange

Je n'aime pas ma peau, je ne me sens pas belle

Je ne me sens pas bien dans ma peau

Je ne sais pas comment faire un soin du visage

J'oublie toujours les conseils qu'on me donne

Je ne fais pas le soin de mon visage

Il y a trop de produits, trop d'étapes, je ne sais pas par où commencer

SI TU TE RECONNAIS DANS L'UNE DE CES AFFIRMATIONS, CET OUTIL EST POUR TOI!!!

Je m'appelle Isabelle Horth, je suis infirmière clinicienne et conseillère beauté. Depuis plusieurs années, j'aide les femmes qui m'entourent à prendre soin d'elles. J'adore partager mes connaissances avec les femmes qui m'entourent. Mon but est de donner au suivant, d'enseigner aux femmes les bases du maquillage et des soins du visage sans jugement et avec beaucoup de plaisir pour qu'elles puissent à leur tour prendre soin d'elles.

Si tu as des questions, n'hésite pas à m'écrire (info@isabellehorth.ca). Il me fera plaisir de te répondre.



Résumé de la routine



ÉTAPE # 1 – NETTOYER

[Lien vidéo :](#)
[Nettoyer](#)



ÉTAPE # 2 – TONIFIER

[Lien vidéo :](#)
[Nettoyer \(eau micellaire\)](#)



ÉTAPE # 3 – EXFOLIER

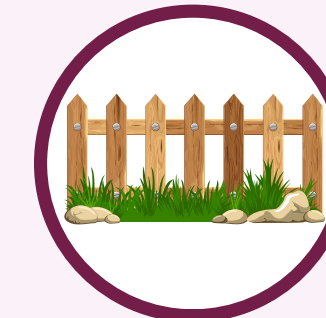
(OPTIONNELLE – 1 À 3 FOIS PAR SEMAINE)

[Lien vidéo :](#)
[Tonifier](#)



ÉTAPE # 4 – HYDRATER

[Lien vidéo :](#)
[Exfolier](#)



ÉTAPE # 5 – PROTÉGER (OPTIONNELLE)

[Lien vidéo :](#)
[Hydrater](#)

[Lien vidéo :](#)
[Protéger](#)

ÉTAPE # 1 – NETTOYER

LES YEUX



ATTENTION – Les nettoyants pour le visage ne sont pas nécessairement faits pour les yeux...

La zone autour des yeux est très sensible, la peau est plus mince qu'ailleurs. Il faut donc choisir des produits faits pour cette zone du visage. Il est recommandé d'en choisir un sans huile. Il est moins irritant pour les yeux et sécuritaire pour les faux cils.



Savais-tu que les paupières libèrent du sébum? Si tu ne les nettoies pas, c'est possible que ton maquillage dure moins longtemps 😊.

Comment l'utiliser :

- Appliques-en sur un tampon et dépose-le quelques secondes sur les paupières et les cils pour qu'il ait le temps d'agir.
- Ensuite, vas-y de haut en bas et non de gauche à droite comme des essuie-glaces de voiture pour éviter de briser tes cils.

LE VISAGE



Savais-tu que c'est la nuit que la peau libère le plus de sébum??? Que ta peau a passé la nuit avec les acariens? Que si tu as des boutons, tu as aussi dormi dans tes bactéries?

Savais-tu que nettoyer ta peau lui permet de mieux absorber les prochains produits que tu vas appliquer?



C'est donc important de nettoyer la peau le matin. Si tu es pressé, tu peux utiliser une eau micellaire. Ça nettoie moins en profondeur, mais ça dépanne. C'est plus rapide à utiliser, car c'est sans rinçage.

Comment l'utiliser :

- Verse un peu d'eau micellaire sur un tampon
- Passe le tampon partout sur ton visage en frottant doucement.



Sébum :

substance huileuse que la peau produit par les glandes sébacées



Acariens:



minuscules insectes invisibles qui vivent dans le poil des tapis, les objets en peluche, les draperies, les matelas, les oreillers et la literie

ÉTAPE # 1 – NETTOYER (LA SUITE...)

LE VISAGE



Savais-tu qu'aller dormir sans nettoyer son visage et sans se démaquiller c'était comme dormir tout habillé ? Ça fait vieillir la peau plus vite 🏠

Nettoyer son visage le soir permet donc d'enlever les restes de maquillage au niveau du visage, les polluants environnementaux qui ont pu se loger durant la journée et permet à la peau de respirer.

Comment l'utiliser :

- Mouiller le visage et les doigts
- Faire des petits points un peu partout sur le visage.
- Frotter doucement en faisant des petits cercles.

Astuce

As-tu une brosse nettoyante ?

Les avantages :

- Nettoie 3-4 fois mieux le visage qu'avec seulement les doigts
- Elle active la circulation sanguine et stimule la libération de collagène (aide donc à diminuer les rides et ridules)

Comment l'utiliser :

- Mets des points de nettoyants sur le visage humide
- Mouille la brosse
- Passe ensuite la brosse doucement partout.

Pour le visage, il y a donc 2 types de produits.
L'eau micellaire ou le nettoyant.



[Lien vidéo :
Nettoyer \(eau
micellaire\).](#)



[Lien vidéo :
Nettoyer](#)

ÉTAPE # 2 – TONIFIER

La 1ère fois que j'ai utilisé une lotion tonique, j'ai été agréablement surprise de son effet. Je ne savais pas à quoi ça servait. Le sais-tu toi?

Voici à quoi ça sert** :

- Les lotions toniques (ou rafraîchissants) dynamisent la peau, resserre l'apparence des pores et élimine l'excès de sébum
- Ils aident à équilibrer l'hydratation et le pH de la peau
- Ils éliminent les cellules mortes qui ternissent la peau et assurent un nettoyage impeccable
- Ils aident à contrôler la luisance tout en créant un éclat santé et une sensation de fraîcheur
- Ils aident la peau à mieux absorber les produits que seront appliqués par la suite
- La peau vient super douce après
- On peut l'utiliser matin et soir, immédiatement après le nettoyant

**Il existe plusieurs types de tonique/rafraîchissants selon les types de peau (peau sèche, peau normale, peau acnéique, etc.). Leurs effets peuvent donc varier selon leur composition.

Comment l'utiliser ?

- Tu en mets quelques gouttes sur un tampon
- Appliques-en doucement sur tout le visage.
- Attends que ça sèche avant d'appliquer un autre produit



[Lien vidéo :](#)
[Tonifier](#)

ÉTAPE # 3 – EXFOLIER (OPTIONNELLE)

L'exfoliation aide à éliminer les cellules mortes de la surface de la peau, ce qui favorise le renouvellement cellulaire, laisse la peau plus lisse, plus douce, aide la peau à respirer et la rend plus lumineuse.



NE PAS UTILISER TOUS LES JOURS. On vise habituellement 1-3 fois par semaine, selon les besoins.

Chaque exfoliant a des propriétés différentes.

Les exfoliants mécaniques contiennent de petits grains. Son efficacité varie selon la grosseur de ses grains. Tu as la peau sensible, aucun problème. Certains exfoliants sont adaptés à ton type de peau et peuvent même être très bénéfique.



ATTENTION : ceux avec des grains ne sont pas conseillés lorsque vous avez des boutons, blessures, irritations, etc.)

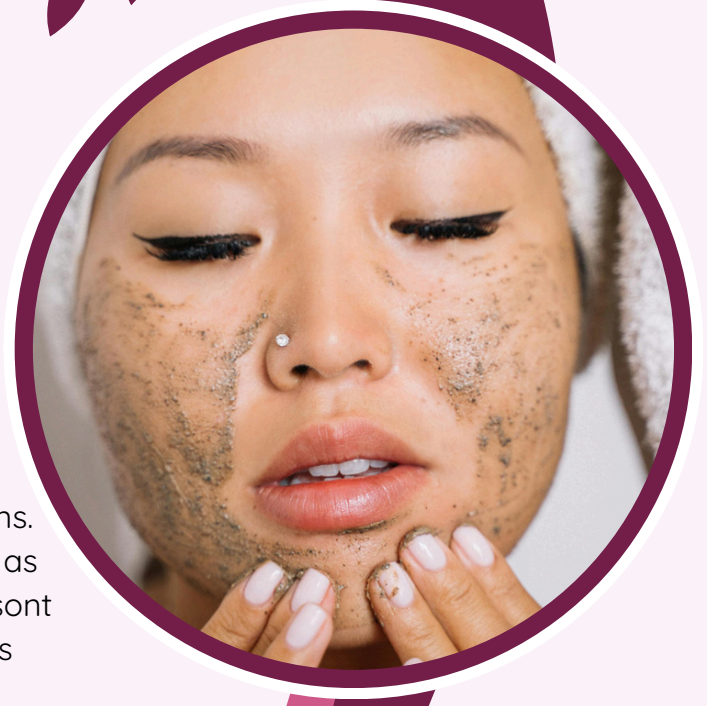
Les exfoliants chimiques, comme les peelings, ne contiennent pas de petits grains. Ils se présentent surtout sous forme de crème qu'on applique sur la peau et qu'on laisse en place 10-20 minutes. Ils vont travailler plus en profondeur dans la peau, pas juste en surface.

Comment utiliser l'exfoliant mécanique :

- Mouiller le visage
- Appliquer quelques points un peu partout sur le visage
- Frotter doucement pendant quelques minutes
- Rincer abondamment

Comment utiliser l'exfoliant chimique :

- Voir les instructions du fabricant. De manière générale, on applique une petite couche sur un visage propre et sec
- On laisse en place 10-20 minutes
- Un picotement peut être ressenti, car c'est un produit qui travaille en profondeur
- Rincer abondamment



Renouvellement cellulaire :
Création des nouvelles cellules qui forment la peau

Conseil

Avant de choisir un exfoliant, je te suggère de discuter avec ta conseillère beauté pour t'aider à bien le choisir selon tes besoins.

Si tu n'as pas de conseillère, écris-moi je peux t'aider (info@isabellehorth.ca).



[Lien vidéo :
Exfolier](#)

ÉTAPE # 4 – HYDRATER

LES YEUX



ATTENTION ! Comme pour les nettoyants, ne mets pas n'importe quel produit autour de tes yeux. Cette zone est sensible, elle nécessite des produits faits expressément pour cet endroit.

Il en existe plusieurs sortes, qui ont des effets différents.

De manière générale, la crème contour des yeux:

- Aide à diminuer/prévenir les signes de fatigue et les rides
- Hydrate et améliore la texture de la peau
- Diminue les cernes et les poches sous les yeux
- Certains ont un applicateur en métal qui favorise la microcirculation.

Bref, choisis le produit selon tes besoins, tu peux aussi alterner plusieurs produits le matin et le soir.

Tu peux demander à ta conseillère beauté pour t'aider à choisir le bon produit pour toi.

Si tu n'as pas de conseillère beauté, écris-moi je peux t'aider (info@isabellehorth.ca).

Comment l'utiliser :

- Appliquer délicatement sur l'arcade sourcilière et sous les yeux (pas sur les paupières) en tapotant.



[Lien vidéo :](#)
[Hydrater](#)

ÉTAPE # 4 – HYDRATER (LA SUITE ...)

LE VISAGE

Il y en a pour toutes les types de peau (sèche, normale, grasse, sensible, acnéique, etc.), de jour et de nuit.

Elles servent principalement à nourrir la peau d'antioxydants (entre autres) et assurer plusieurs heures d'hydratation. Certaines contiennent également du FPS qui nous protège contre les rayons UV.



Savais-tu que c'est la nuit que la peau se régénère le plus? Alors, une bonne crème devient essentielle!



C'est pourquoi les compagnies de cosmétiques ont créé des formules spéciales pour la nuit ! Elles ont généralement été conçues pour régénérer la peau, la nourrir et diminuer les signes de vieillissement.

Comment l'utiliser :

- Applique des petits points un peu partout sur le visage et le cou.
- Étends le produit en faisant des mouvements vers le haut pour bien faire pénétrer le produit.



Savais-tu que la peau était un peu comme des écailles d'un poisson ou le bardeau sur une toiture? Lorsqu'on applique un produit, on veut que ça aille sous les écailles, donc vers le haut. Quand on maquille, on veut que ça reste en surface, donc on l'applique vers le bas 😊.



Antioxydant:

Ingrédient qui combat les radicaux libres. Aide donc à prévenir le vieillissement de la peau. C'est un peu comme un antirouille pour la peau.



Régénérer:

Renouvellement de la peau

ÉTAPE # 5 – PROTÉGER (OPTIONNELLE)

Le matin, une fois qu'on a pris soin de sa peau, il faut idéalement la protéger de l'environnement extérieur (comme la pollution, le soleil, etc.) ou du maquillage. Le soir, ce n'est pas nécessaire, car vous allez au lit. Il faut créer une genre de barrière pour la protéger.



Sais-tu pourquoi la peau ailleurs sur ton corps n'a pas besoin (généralement) d'autant de soins que ton visage ? Parce qu'elle est protégée par des vêtements!

Le visage, c'est difficile de le protéger. Les hydratants offrent une forme de protection, mais ce n'est généralement pas assez. Tout dépend de l'hydratant que tu utilises.

Si ce n'est pas le cas, tu peux ajouter un protecteur de jour ou une base à fond de teint avec FPS non comédogène. Ils vont créer une barrière protectrice sans bloquer les pores de ta peau.

Certains produits peuvent aussi aider à diminuer la brillance de votre peau et augmenter la tenue de votre maquillage.

Comment l'utiliser :

- Tout dépend du produit, mais de manière générale, on applique de petits points sur le visage et on l'étend doucement.



Non comédogène:

ne bloque pas les pores de peau (donc ne provoque pas de boutons ou de points noirs)



[Lien vidéo :
Protéger](#)

Voilà!

On a fait le tour des principales étapes pour prendre soin de sa peau. J'espère que tout est assez clair pour toi.

Si tu n'es pas habitué à faire ce genre de routine, tu peux y aller graduellement.

Commence par utiliser un produit, puis ajoutes-en un deuxième, etc. Mieux vaut faire moins d'étapes, mais les faire régulièrement que de tout essayer et arrêter 1 mois plus tard...

Si tu fais déjà toutes ces étapes et que tu n'es pas tout à fait satisfaite de ta peau, il faut tout d'abord s'assurer que les produits que tu utilises soient les bons pour toi. Si tout est ok de ce côté, d'autres étapes peuvent s'ajouter à ta routine ainsi que des produits spécialisés.

On peut ajouter les sérums, les boosters (dynamisants), les masques, le modelage, etc. Il y a une panoplie de produits qui existent sur le marché.

Discutes-en avec ta conseillère beauté, elle saura te guider.

Si tu n'as pas de conseillère beauté, contacte-moi, il me fera plaisir de discuter avec toi.

Tu veux me rejoindre ?? Voici mes coordonnées

 Téléphone/texto 418 318-0413	 Site web https://www.marykay.ca/isabellehorth
 Courriel info@isabellehorth.ca	 Page Facebook Isabelle Horth - Conseillère Beauté Imparfaite
 Messenger Isabelle Horth	 Groupe Facebook privé Astuces Beauté & Bien-être avec Isabelle Horth et Les Imparfaites Mary Kay

Mes services



- Analyse de la peau, conseils adaptés
- Atelier soin du visage, essai de produits Mary Kay
- Solutions pour des problématiques spécifiques : Acné, déshydratation, taches, rides...
- Atelier maquillage
- Recommandation de produits : Je te suggère des produits qui fonctionneront vraiment pour toi (pas de pression, juste des solutions efficaces)
- Possibilité d'avoir des échantillons de produits Mary Kay gratuits
- Réponses à tes questions
- Et autres selon vos besoins

Je suis également conseillère des ventes indépendantes pour les cosmétiques Mary Kay. Ce qui signifie que j'ai accès à des produits de hautes qualités et que je peux te les faire tester. Il n'y a aucune obligation d'achat ni de vente sous pression.