



DOSSIER LES CONSEILS BEAUTÉ POUR LE PRINTEMPS

Les beaux jours sont de retour et l'envie de se faire belle aussi mais ce n'est pas une raison pour utiliser n'importe quel produit. Gommages, Soins du Visage, Masques, Huiles essentielles,... Faisons le tour ensemble des solutions beauté pour trouver les produits les plus adaptés à votre cas.

Astuce Vidéo :
Comment se démaquiller
tout en douceur ?



Scannez-moi

GOMMAGE DE PEAU, EXFOLIATION

Le gommage, aussi appelé exfoliation, se pratique à l'aide d'un produit enrichi de particules légèrement abrasives que l'on frotte délicatement sur la peau avant de rincer à grandes eaux.

Ce geste permet d'éliminer les cellules mortes présentes à la surface de la peau et d'améliorer ainsi le velouté, l'oxygénation et le fonctionnement de l'épiderme. En outre, le fait de s'exfolier régulièrement assure une meilleure pénétration des actifs contenus dans les cosmétiques appliqués ensuite pour bichonner le corps ou le visage.

BIEN CHOISIR SON PRODUIT DE GOMMAGE

Un produit de gommage se choisit en fonction du type de peau et de l'endroit où il sera utilisé.

Pour le corps, les formules contiennent souvent des particules gommantes plus épaisses et plus « décapantes ».

De plus, à la différence des exfoliants pour le visage, elles sont fréquemment parfumées.

Le mieux est de tester le produit sur le dos de la main. Emulsionnez-le légèrement et observez la réaction de votre peau : si elle est très rouge, qu'elle gratte ou qu'elle tiraille, le produit est sans doute trop abrasif pour vous, mieux vaut essayer une formule plus douce ou demander conseil au dermatologue ou à votre pharmacien.

Le gommage se fera juste avant de passer sous la douche ou de plonger dans le bain, sur une peau sèche ou humide.

L'idéal est de procéder par mouvements de massages circulaires en insistant sur les zones rugueuses (coudes, genoux, talons).

Pour le visage, utilisez toujours un produit gommant spécial afin d'éviter tout risque d'irritation ou d'allergie.

Le produit exfoliant sera toujours appliqué avec une extrême douceur et en évitant les contours des yeux et de la bouche, zones ultra réactives par excellence.

N'oubliez pas de rincer soigneusement la peau une fois l'opération terminée car les petits grains peuvent « coller » sur le visage et devenir très irritants.

Quelques astuces

Outre le fait de velouter la peau et de rehausser le teint d'un éclat particulier, le gommage donne un coup de pouce pour éviter l'apparition de poils incarnés dus aux épilations répétées.

Il est aussi recommandé de s'exfolier quelques jours avant l'exposition solaire afin de favoriser l'obtention d'un hâle uniforme.

Enfin, au retour de vacances, le gommage aide à conserver un hâle très lumineux en ôtant les cellules grisâtres qui se sont accumulées sur la peau.

Le must est de faire suivre toutes les exfoliations post-estivales par l'application d'un peu d'auto-bronzant : teint doré éclatant assuré !

QUEL DÉMAQUILLANT CHOISIR EN FONCTION DE SA PEAU ?

Se démaquiller est un geste essentiel pour garder une peau saine, fraîche et jeune.

Pourquoi faut-il se démaquiller et avec quoi ?

Tout au long de la journée, notre épiderme accumule des particules de fumée, de poussière et autres éléments polluants (gaz des pots d'échappements, particules en suspension etc.) qui, à la longue, affaiblissent le système naturel de protection de la peau.

A cela s'ajoutent les produits que nous ajoutons sur notre peau, volontairement ou involontairement : le maquillage, les crèmes de jour, mais aussi tout ce qui est sur vos mains au moment où vous vous touchez le visage.

Pour toutes ces raisons, l'étape démaquillage est un must.

Dans le commerce, il en existe de divers types allant du lait "basique" à l'émulsion sophistiquée et luxueuse.

Vos principaux critères de sélection devraient toujours être basés sur votre type de peau ainsi que sur vos préférences en matière de texture.





PEAU GRASSE : NETTOYER À FOND ET PRÉVENIR LES IMPERFECTIONS

Les peaux grasses s'accommodent mal d'un démaquillant trop riche qui peut, à long terme, faire surgir une acné.

Elles exigent un produit capable d'ôter parfaitement toutes les impuretés mais sans créer d'irritations susceptibles d'occasionner une séborrhée réactionnelle (lorsque la peau est trop décapée, elle réagit en produisant encore plus de sébum).

Vous ne vous maquillez pas

Les eaux nettoyantes micellaires et les mousses seront suffisantes pour nettoyer votre peau tout en lui apportant une sensation de fraîcheur toujours appréciable en cas d'excès de sébum.

Vous avez tendance à développer de l'acné

Tournez-vous vers les formules gels ou mousses qui contiennent des substances matifiantes et des agents anti-bactériens.

Vous vous maquillez

Vous vous sentirez plus nette en utilisant un lait démaquillant.

Choisissez une formule peaux grasses ou mixtes que vous n'oublierez jamais de rincer abondamment afin d'en ôter toutes traces (en option, le passage d'une lotion clarifiante est parfois conseillée, pour peu qu'elle ne soit pas irritante). Pensez aussi aux huiles démaquillantes : elles nettoient très bien et ne laissent pas la peau grasse si l'on les rince bien.

PEAU SÈCHE : ÉVITEZ LES IRRITATIONS ET LA DÉNUTRITION

Peau sèche

Mieux vaut éviter les formules démaquillantes à l'eau qui peuvent irriter.

L'idéal reste le lait, à choisir onctueux et doux, enrichi d'agents nutritifs et adoucissants.

Tendance allergique ou peau sensible

Foncez alors sur les formules spéciales peaux sensibles qui contiennent des substances apaisantes et qui sont dépourvues de potentiels allergènes.

Attention

Contrairement aux idées reçues, un lait démaquillant ne doit jamais être laissé sur la peau dans le but de "nourrir" celle-ci mais bien être ôté à l'aide d'un mouchoir en papier, d'un coton ou d'une lingette lavable.

Complétez ensuite par un rinçage à l'eau claire (voire minérale), avec une eau florale, ou à l'aide d'une lotion adoucissante.

Astuce Vidéo : Comment reconnaître une peau sèche, mixte ou grasse ?



Scannez-moi



QUELLES SONT LES HUILES ESSENTIELLES RECOMMANDÉES POUR VOS CHEVEUX ?

De très nombreuses huiles essentielles sont recommandées pour la santé des cheveux. Faites votre choix.

Cheveux secs : huile essentielle de bois de santal, sauge, lavande, géranium, romarin ou ylang-ylang.

Cheveux gras : romarin, genévrier, sauge, arbre à thé, pamplemousse, cyprès, cèdre, lemon-gras, petit grain, citron, basilic ou lavande.

Pellicules : arbre à thé, santal, bergamote, lavande, romarin, petit grain, cèdre, sauge ou patchouli.

Chute de cheveux : romarin, citron, genièvre, géranium ou gingembre.

Cheveux ternes, cassants, abîmés : ylang-ylang, sauge, camomille, lemon-gras, lavande, santal, géranium, citron ou romarin.



COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

En shampoing

Employez régulièrement un shampoing (doux et neutre) auquel vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle (10 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 10 cl de shampoing = dilution à 1%).

En massage

Avant le shampoing, massez et frictionnez délicatement le cuir chevelu avec la préparation suivante : diluez l'huile essentielle dans une huile de base (huile de pépin de raisin, d'amande douce, huile d'olive de première pression à froid) à raison d'une goutte d'huile essentielle par cuillère à soupe d'huile de base.

En application

Comme pour le massage, diluez l'huile essentielle dans une huile de base (1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile de base). Idéalement, préparez la dilution la veille, puis, le soir, mettez ce mélange dans le creux de votre main et appliquez longuement sur votre chevelure et le cuir chevelu. Laissez agir la nuit puis lavez-vous les cheveux le lendemain matin au shampoing.

Vous pouvez également appliquer l'huile essentielle en mettant, en plusieurs fois, sur le bout de vos doigts, quelques gouttes d'huile non diluée, à condition de ne pas abuser.