

Les p'tits soins d'Elodie

RITUEL BEAUTÉ

— VISAGE —



ROUTINE VISAGE

L'entretien de la peau du visage, également connu sous le terme de "skincare" (soins de la peau), est essentiel pour maintenir une peau saine, hydratée et éclatante.

Voici une routine de soins de base pour le visage que je t'invite à suivre, accompagnée de mes conseils produits coups de ♥.

Garde toutefois à l'esprit que les besoins de chaque peau varient d'une personne à l'autre. De plus, il est important de consulter ton dermatologue pour des conseils personnalisés, car il te connaît mieux que quiconque.

Mes précieuses astuces, symbolisées par cette main , peuvent t'aider, mais elles ne peuvent en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel.

Elodie L.



SOINS DU VISAGE

01

Routine du matin



1 | NETTOYAGE EN DOUCEUR

Nettoyons ces pores obstrués avec un **doux nettoyant** qui fera fuir l'excès de sébum et les impuretés qui ont campé sur notre peau pendant la nuit.



Mes
produits
coup de ♥



Prendre une douche glacée pour se rafraîchir ? Pas si fou que ça ! En fait, pour les peaux les plus délicates, c'est carrément magique, surtout si l'eau est dure comme un roc par le calcaire ! Quoiqu'il en soit je te conseille d'éviter l'eau chaude pour nettoyer ton visage.

2 | UN COUP DE "TONER"

Applique un toner sans alcool pour **rééquilibrer** le pH de ta peau et la **préparer** à recevoir les autres produits. Le toner agit comme une clé magique pour ouvrir les portes de tes pores et **optimiser** l'efficacité de ton soin !



Mes
produits
coup de ♥



Opte pour un toner adapté à ton type de peau (peau sèche, grasse, mixte, sensible, etc.) et le plus neutre possible. Évite les toners contenant de l'alcool, car ils peuvent assécher la peau et générer quelques imperfections.

01

Le matin

3 | LE SÉRUM ANTIOXYDANT

Applique un sérum antioxydant pour **protéger** la peau contre les dommages des radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau.



Mes produits coup de ♥



Applique le sérum soit avant ta crème ou directement mélangé à celle-ci pour une peau super hydratée.

A savoir : Le faire le matin est une option, le faire le soir est essentiel ! En bonus, tes ongles et cuticules vont aussi adorer leur dose quotidienne de ce sérum magique...

4 | L'HYDRATATION

Utilise un hydratant adapté à ton type de peau pour maintenir une **hydratation** parfaitement **équilibrée**.



Mes
produits
coup de ♥



Le matin, privilégie une crème hydratante légère avant un maquillage ou crème une protectrice à base de propolis en cas d'irritation cutanée ou d'imperfections telles que l'acné.

5 | PROTECTION SOLAIRE

Applique une crème solaire avec un **indice protecteur** d'au moins 20 pour protéger ta peau des rayons UV. C'est une étape cruciale même les jours nuageux, **été comme hiver** !



Mes produits coup de ♥



Les rayons UV sont les principaux responsables du vieillissement de la peau, c'est pourquoi il est important d'utiliser ou de mélanger à ta crème hydratante un indice UV. Tu auras ainsi le pouvoir d'envoyer les rides en vacances !

SOINS DU VISAGE

02

Routine du soir



1 | DÉMAQUILLAGE

Si tu utilises du maquillage, il est important de nettoyer ta peau en profondeur. Pour **enlever tous les résidus**, utilise du coton et un démaquillant adapté ou essaie mon astuce écologique (en bas de page) pour un démaquillage parfait !



Mes
produits
coup de ♥



Comment se démaquiller en respectant l'environnement ?

Laisse-moi te chuchoter un secret pour un démaquillage tout en douceur : la lingette en coton de bambou (effet velours), toute douillette ! Et voilà deux astuces d'utilisation au choix :

- 1 Imprègne-la d'eau claire, pas trop chaude, et hop, démaquillage en un clin d'œil !
- 2 Lave ton visage avec un savon tout doux, puis utilise ta lingette pour l'essuyer et le rincer. Adieu maquillage, bonjour la fraîcheur !

2 | NETTOYAGE EN DOUCEUR

Lave ton visage avec un nettoyant doux pour **éliminer les impuretés** accumulées tout au long de la journée.



Mes
produits
coup de ♥



La peau de notre visage est une zone sensible qui est exposée à de multiples agressions tout au long de la journée, notamment la pollution et les particules qui obstruent nos pores et notre magnifique peau. Sans oublier que notre peau sécrète du sébum en pagaille toute la sainte journée... Pas étonnant qu'elle ait besoin d'une bonne toilette en profondeur avant de dormir !

3 | EXFOLIATION (1 À 2 FOIS PAR SEMAINE)

Prends soin de ta peau en utilisant un exfoliant tout doux qui **élimine les cellules mortes** et fait des merveilles pour la régénération des cellules.



Évite les gommages qui utilisent des particules exfoliantes agressives telles que les noyaux de fruits, car elles peuvent causer des microcoupures sur la peau, provoquant irritation et rougeur, surtout si ta peau est sensible.

Opte plutôt pour des exfoliants qui utilisent des particules plus douces et arrondies, souvent appelées microbilles ou grains fins. Ils exfolieront ta peau en douceur sans causer de dommages à sa barrière protectrice.

4 | TONER DE “BEST” !

Pour une **peau équilibrée**, applique une nouvelle fois ton toner préféré après le nettoyage pour retrouver le bon pH.



Mes
produits
coup de ♥



Le soin du soir est considéré comme indispensable dans une routine de soins de la peau pour plusieurs raisons, car il permet de maximiser les bienfaits des produits de soins et de favoriser la santé et la régénération de la peau. C'est essentiel pour avoir une peau parfaitement hydratée et un effet bonne mine au réveil !

5 | TRAITEMENT CIBLÉ (SI BESOIN)

Applique un traitement ciblé pour des **problèmes spécifiques** tels que l'acné, les taches pigmentaires, au autres.



Mes produits coup de ♥



Applique à cet instant le soin spécifique qui t'a été prescrit par ton médecin spécialiste. Sinon, sache que les produits que je t'ai recommandé à l'étape précédente agiront parfaitement bien car l'aloë vera, en plus de ses nombreuses vertus hydratantes, cicatrisantes, antiseptiques... est également une plante adaptogène ! Le savais-tu ?

6 | SÉRUM

Applique un sérum hydratant ou un sérum traitant (anti-âge ou réparateur) en fonction de tes besoins.



Mes
produits
coup de ♥



Rappelle-toi, le soin du soir est crucial !

Si tu dois faire un choix entre appliquer ton sérum le matin ou le soir, mets-le plutôt avant de te coucher.

7 | HYDRATATION INTENSE

Utilise une crème hydratante **la plus nourrissante** pour la nuit.



Mes
produits
coup de ♥



Ne jamais négliger ta routine de soins de nuit si tu veux te réveiller avec une peau rayonnante ! Sais-tu pourquoi ? Parce que la nuit, c'est le moment parfait pour nourrir et hydrater ta peau en profondeur. En utilisant un soin gorgé d'ingrédients hydratants et réparateurs, tu aides ta peau à se ressourcer pendant ton sommeil. Elle sera tellement reconnaissante qu'elle te remerciera avec une barrière protectrice renforcée et une hydratation en béton !

MERCI

Si tu suis attentivement tous ces précieux conseils beauté pour le visage, ta peau sera nourrie et hydratée à la perfection, et tu auras une qualité de peau remarquable, révélant une mine radieuse !

Je tiens à te préciser toutefois qu'il est important de choisir des produits les plus naturels possibles et adaptés à ton type de peau (grasse, sèche, mixte, sensible) et de les introduire progressivement dans ta routine pour éviter les fâcheuses réactions, si tu vois ce que je veux dire...

De plus, n'oublie pas d'hydrater également ton corps de l'intérieur en buvant suffisamment d'eau, de manger sainement et de bien dormir, car ces facteurs contribuent également à la santé de ta peau.

Encore une fois, merci à toi d'avoir parcouru mon e-book (version courte et gratuite) dédié aux soins "rituels beauté" du visage. Une version plus approfondie sera bientôt disponible, alors reste connecté(e) !

Au plaisir et à très bientôt,

Elodie L.



Rejoins-moi !

Tu es sensible à la nature, le bien-être et la beauté au naturel ? Alors, n'hésite pas à me le dire en visitant la Zen Zone et discutons ensemble !



