

Elodie MARE

***LE GUIDE DU SOIN***  
***VISAGE***

*Votre peau n'aura plus aucun  
secret pour vous*

Cet ebook a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

© Elodie MARE, 2021

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>8</b>
<b>L'hygiène de vie.....</b>	<b>9</b>
L'alimentation	9
L'environnement	9
L'activité physique	10
Détente et loisirs	10
L'épiderme	12
Le derme	12
L'hypoderme	13
<b>Test pour connaître votre peau.....</b>	<b>14</b>
Consignes	14
Légende	14
Le type de peau	16
L'état de peau	17
<b>Résultat du test.....</b>	<b>19</b>
Résultat du type de peau	20
Résultat de l'état de peau	21
<b>Les différents types de peau .....</b>	<b>23</b>

A savoir	23
La peau normale	23
La peau sèche	24
La peau grasse	25
La peau mixte	25
<b>Les différents états de peau .....</b>	<b>27</b>
A savoir	27
La peau sensible	27
La peau déshydratée	28
La peau mature	28
La peau terne	28
<b>Le contour des yeux.....</b>	<b>30</b>
<b>Les rides et les ridules .....</b>	<b>31</b>
<b>La pigmentation de la peau .....</b>	<b>32</b>
A savoir	32
Se protéger des UV	32
Les peaux claires	33
Les peaux foncés	34
<b>Femmes enceintes et allaitantes.....</b>	<b>35</b>
Les huiles essentielles	36

<b>Les hommes et leur peau .....</b>	<b>38</b>
<b>Mes conseils pour les hommes .....</b>	<b>40</b>
<b>Comment choisir ses cosmétiques.....</b>	<b>42</b>
La crème de jour	42
La crème de nuit	42
Le contour des yeux	43
Le sérum	45
Le nettoyant visage	46
Les différents démaquillants	47
Les différents gommages	49
Les différents masques	50
<b>Prendre soin de sa peau au quotidien .....</b>	<b>53</b>
Le matin	53
Le soir	54
<b>La routine beauté hebdomadaire .....</b>	<b>57</b>
Préparation de votre soin	57
Les étapes du soin	58
<b>La composition des cosmétiques .....</b>	<b>63</b>
La mise en circulation	63
INCI	64

L'ordre des ingrédients sur l'emballage	65
Les symboles à connaître	67
Les additifs	68
Les principes actifs	70
<b>Organiser ses produits de beauté .....</b>	<b>76</b>
Etape 1 : sortez tous vos cosmétiques de vos placards	76
Etape 2 : Jetez ce qui est périmé	76
Etape 3 : Réorganiser vos produits selon plusieurs catégories	77
<b>Les cosmétiques fait maison .....</b>	<b>81</b>
Pourquoi s'y intéresser ?	81
Les avantages	81
Pour bien commencer	83
Mes conseils	84
Les ustensiles	85
Les ingrédients de base	85
<b>Choisir ses ingrédients .....</b>	<b>87</b>
<b>Quelques recettes de cosmétiques .....</b>	<b>89</b>
Démaquillant biphasé	89
Gommage au sucre	91

Masque à l'argile	92
<b>Mes références .....</b>	<b>95</b>
Quelques livres que je vous recommande pour créer vos cosmétiques	95
Les cosmétiques avec lesquels je travail	96

# *Introduction*

Je m'appelle Elodie, je suis esthéticienne et prothésiste onguilaire à mon compte. J'ai fait une reconversion dans l'univers de la beauté en 2017. J'ai créé mon entreprise en 2019, en plus de mon travail. J'ai décidé de créer mon ebook et livre papier pour vous partager un maximum de conseils beauté et répondre à vos besoins. J'aimerais vous partager mes conseils, mes astuces, mes connaissances, pour que vous puissiez vous en servir au quotidien. J'ai souvent les mêmes questions qui reviennent de la part de mes clients. Je me suis dit que si j'intégrais le maximum de connaissances dans un livre, vous pourriez plus simplement faire le bon choix. Une sorte de grimoire de la beauté qui regroupe plusieurs éléments vous permettant de mieux connaître votre peau et d'adapter vos produits selon vos besoins du moment. C'est à cause de ce manque de connaissances que l'on se retrouve à chercher la bonne crème de jour, le bon gommage ou le masque qui correspond vraiment à votre type de peau. Le but c'est que vous puissiez vous-même déterminer votre peau et choisir les produits adaptés, sans pour autant vous pousser à la consommation.



# *L'hygiène de vie*

## *L'alimentation*

Tout va commencer par ce que vous mangez ou ce que vous ingérez dans votre corps. Cela passe évidemment par une alimentation équilibrées. Si vous consommez de l'alcool ou du tabac, cela va aussi impacter votre hygiène de vie et donc votre peau. C'est pourquoi de temps en temps il faut nettoyer son foie et surtout boire beaucoup d'eau.

## *L'environnement*

Si vous travaillez en extérieur ou que vous êtes souvent dehors, que vous habitez en ville ou à la campagne, votre peau ne va pas réagir de la même façon. Dehors nous sommes confrontés à la pollution de l'air, au froid, au soleil et d'autres facteurs agressifs pour la peau. A cela peuvent s'ajouter le

stress, l'environnement quotidien, le sommeil et aussi les saisons.

## ***L'activité physique***

Ce n'est pas nécessairement « faire du sport ». C'est simplement marcher tous les jours 20 minutes, ou tout autre activité, l'essentiel est d'être en mouvement minimum 20 minutes par jour. Bien évidemment je vous recommande de faire un peu de sport mais ne prenez pas cela comme une corvée. Il faut déjà choisir quelque chose que vous aimez, qui vous fait du bien. Et surtout le faire régulièrement et avec plaisir.

## ***Détente et loisirs***

Prenez du temps pour vous détendre et obligez-vous à prendre un moment à vous. Cela peut être une heure par semaine ou une heure par jour selon vos besoins, votre temps et vos moyens. Mais honnêtement je vous recommande vivement de le faire. Cela peut être une activité manuelle, une balade en forêt, lire un livre, faire votre petit soin

visage hebdomadaire, regarder sa série préférée ou simplement vous détendre en prenant un bon bain chaud. Choisissez une activité qui vous permet de prendre du temps pour vous et relâcher le stress, c'est important.

# *Connaitre sa peau*

## *L'épiderme*

La surface de la peau est composée de cellules mortes, qui sont éliminées lorsque vous bougez, quand vous mettez des vêtements ou lorsque vous vous lavez. En effet, les cellules de la peau se transforment au fur et à mesure de leurs déplacements, de la profondeur vers la surface de l'épiderme. Le cycle de vie de chaque cellule de l'épiderme, les kératinocytes, dure une vingtaine de jours. A la fin de ce cycle, les kératinocytes morts se détachent de la surface cutanée.

## *Le derme*

Le derme est essentiellement constitué de la protéine appelée collagène, laquelle élabore le tissu cicatriciel pour réparer les coupures et les écorchures.

Il contient également les terminaisons nerveuses (qui font de la peau l'organe du toucher) et les vaisseaux sanguins, et parfois du tissu adipeux.

### *L'hypoderme*

Situé sous le derme, l'hypoderme est un tissu riche en graisse et en vaisseaux sanguins. Son principal rôle est d'amortir les pressions auxquelles la peau est soumise. Il protège également l'organisme des variations de températures. Il est particulièrement important dans les zones du corps devant supporter un impact, telles que les fesses ou les talons. En revanche dans d'autres zones, il est quasi-inexistant.

# *Test pour connaître votre peau*

## *Consignes*

- Vous devez vous munir d'un mouchoir et d'un miroir. Sur une feuille, notez le numéro correspondant écrit entre parenthèse en gras si vous êtes concerné. (Exemple : si vous avez des points noirs sur la zone-T, écrivez 1, si vous n'en avez pas, n'écrivez rien).
- Vous n'êtes pas obligé de mettre un chiffre à chaque réponse.
- Si plusieurs réponses sont possibles ce n'est pas grave car ce sera confirmé avec les autres questions
- Pour le résultat, ne pas additionner les réponses.

## *Légende*

La zone T = Front / nez / menton

\* passer un mouchoir sur la zone, s'il est gras, vous avez un excès de sébum

\* Appuyez sur votre joue en remontant légèrement pour voir s'il y a des ridules ou non de déshydratation.

## ***Résultat***

Pour connaître le résultat de votre test, il vous suffit de reporter les chiffres que vous avez noté le plus, sur une feuille à part.

Exemple : Vous avez noté beaucoup de 2, dans la colonne "joues", alors notez 2 en face de "joues" du résultat et faites pareils pour la zone T, le type de peau et l'état de peau.

## ***A savoir***

Il existe 4 différents types de peau : normale, sèche, grasse et mixte.

L'état de peau correspond à vos besoins du moment, il s'ajoute à votre type de peau. Parallèlement, la peau peut être sensible, déshydratée ou mature.