



## Pour tous les types de peau

Pour une bonne hygiène de la peau, les soins quotidiens sont nécessaires. Ils sont indispensables pour maintenir la souplesse et l'hydratation de la peau.

### Nettoyer

Un nettoyage soigneux effectué en douceur sera la meilleure garantie d'une peau présentant une belle texture.

Ce ne doit pas être une corvée mais un instant de plaisir et de détente, en faire un rituel. La sensation de fraîcheur et de confort doit être recherchée.

Le soin doit avoir lieu matin et soir, même sans porter de maquillage. **Le matin** pour hydrater la peau, la préparer aux agressions de la journée, également préparer la base de maquillage. **Le soir** pour enlever les impuretés de la journée, ôter le maquillage et assouplir la peau.

Selon le type de peau, l'offre des démaquillants est multiple. Laits, eaux, gels, mousses, pains dermatologiques, savons, lingettes (à utiliser occasionnellement).

### Tonifier

Les toniques remplacent l'eau, retirent l'excès de graisse, procurent une sensation de fraîcheur. Selon le type de peau, ils sont astringents, clarifiants, tonifiants ou rafraîchissants.

### Hydrater

Il est essentiel d'absorber suffisamment d'eau, de façon interne et externe. Donc boire régulièrement et appliquer sur la peau des produits contenant des agents humectants.

### Protéger

Contre les agressions de la pollution et principalement les effets du soleil, appliquer quotidiennement des crèmes protectrices et protectrices solaires plusieurs fois par jour avec de forts indices de protection.

### Nourrir

Idéalement après démaquillage du soir, appliquer des produits aidant la peau à se régénérer. Les crèmes de nuit permettent une meilleure capacité de récupération.

## En complément aux soins quotidiens

**Prenez rendez-vous avec vous-même afin d'effectuer des soins complémentaires.**

### Les gommages

Indispensables pour éliminer les cellules mortes de la peau. Ils permettent d'éclaircir le teint. Avec la maturité il est de plus en plus important.

Une application hebdomadaire ou tous les 10 jours est suffisante. Il est très important d'agir avec douceur et de le travailler avec les doigts. Il existe des exfoliants chimiques, sans massage ni rinçage.

**Il existe des recettes "maison" très efficaces.**

**Demandez conseil à la socio-esthéticienne.**

### Les masques

Selon le type de peau, ils permettent d'hydrater, de nettoyer ou de nourrir. Une application hebdomadaire ou tous les 10 jours est suffisante, après un gommage l'effet est plus efficace. A rincer avec douceur et appliquer une lotion apaisante en fin de soin. Il existe des masques type hydratants qui ne se retirent pas.

**Il existe des recettes "maison" très efficaces.**

**Demandez conseil à la socio-esthéticienne.**

### Les produits contours des yeux et des lèvres

Ils présentent une texture plus légère à appliquer avec douceur sur ces zones sensibles. A utiliser par périodes régulières.

### Les sérums

Contiennent en général des ingrédients très actifs « contre le vieillissement » à employer en cure ou occasionnellement sous le produit hydratant.

### Les modelages et gymnastique faciale

Importants pour effacer les ridules et obtenir une meilleure élasticité de la peau.

**Peeling, traitement des taches, traitement de l'acnée, traitement au laser ou à l'acide glycolique, injection de botox ou de collagène doivent être obligatoirement être effectués sous surveillance dermatologique.**