

TKC

SOIN DE LA PEAU



PRÉSENTATION DE CE GUIDE



La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle possède de nombreuses fonctions nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et c'est pourquoi il faut en prendre le plus grand soin :)

Son rôle essentiel est la protection, notamment contre les agressions comme les produits chimiques, les infections ou les rayons UV. En plus d'une protection contre l'extérieur, elle est aussi notre plus grand organe sensoriel et nous recevons beaucoup d'informations sur le monde grâce aux terminaisons nerveuses contenues dans notre peau.

Dans cet ebook, découvre comment chouchouter ta peau pour qu'elle soit toujours éclatante !



LA PEAU ET LE SPORT

Au-delà de stimuler les muscles, renforcer le cœur, agir sur la silhouette, le sport a de nombreux bienfaits pour la peau. En voici quelques-uns:

- **Hydratation et souplesse :**

Lorsque la circulation du sang s'accélère, la peau rougit et la chaleur dégagée stimule la micro-circulation sanguine. Cette irrigation entraîne une meilleure nutrition des tissus cutanés. Ainsi la peau est mieux hydratée et donc plus souple et plus lumineuse.

- **Nettoyage :**

Le sport fait grimper le rythme cardiaque et active la circulation sanguine et le système lymphatique. Plus on transpire, plus les pores s'ouvrent et plus les toxines génératrices d'imperfections s'évacuent. Résultat, une peau plus propre et plus radieuse.

- **Réduction du stress :**

Le sport contribue à créer des endorphines et des dopamines qui aident à réduire le stress. Cet état de bien-être, ainsi qu'une meilleure oxygénation des tissus favorisent un meilleur sommeil et provoquent une diminution des boutons. Une peau reposée est plus éclatante puisque le sommeil répare les dommages de la journée et évite les cernes et les poches.

- **Réduction de la fatigue :**

Lorsque l'on transpire, l'organisme rétablit naturellement l'équilibre acide-base qui est perturbé en temps normal par l'hormone du stress et les toxines. Les cellules cutanées se régénèrent mieux. Les traits sont détendus, reposés et la peau est défroissée et éclatante.

Suite à une séance de sport, il est recommandé de :

- prendre une douche dans les 15-30 minutes après la séance pour nettoyer la peau des toxines et minéraux éliminés par la transpiration et éviter que les pores ne se bouchent
- hydrater intensément le visage et le corps avec une crème adaptée à son type de peau
- une fois par semaine, réaliser un gommage léger à partir de produits naturels
- boire beaucoup d'eau, si possible bicarbonatée (Vichy, St-Yorre)



PRENDRE SOIN DE SA PEAU N'EST PAS RÉSERVÉ AUX FEMMES

Prendre soin de sa peau, ce n'est pas seulement une histoire de femmes !

Pollution, peau sèche et boutons font aussi partie du quotidien des hommes. Mais la peau des hommes possède quelques caractéristiques différentes qui nécessitent d'adapter sa routine skincare.

On vous en dit plus:

En quoi la peau des hommes est-elle différente de celle des femmes ?

Les hommes ont une peau plus épaisse et à tendance plus grasse qui produit plus de sébum. Ils peuvent rencontrer des problèmes de peau liés au rasage et aux poils de barbe incarnés. Mais comme leur peau est plus épaisse, les rides et ridules apparaissent généralement plus tard que chez les femmes. Si certains hommes ont la peau sensible, globalement, la leur est moins réactive.

Prendre soin de son visage sans y passer 2 heures !

Pour avoir une belle peau, pas de secret : il faut en prendre soin. Pour cela, pas besoin de passer 2 heures dans la salle de bain. Un simple nettoyage de la peau en fin de journée suffit :)

Il permet de supprimer les effets de la pollution et de désincruster les pores avant d'aller se coucher.

Un peau propre en 3 étapes :

- Après avoir humidifié la peau, on applique le gel nettoyant sur l'ensemble du visage, sans oublier le cou.
- On masse doucement, en insistant bien sur la zone T (front, nez et menton) : c'est là que les impuretés ont tendance à se loger. Si l'on a une barbe, on la savonne bien.
- Enfin, on rince abondamment à l'eau claire et l'on sèche en tamponnant légèrement son visage avec une serviette propre. Et voilà !

Le gommage non plus n'est pas réservé qu'aux femmes !

Plusieurs marques françaises ont développé des gammes complètes de produits adaptés aux peaux des hommes. Pour aller plus loin que le simple nettoyage et désincruster les pores, on vous conseille d'exfolier votre peau avec un gommage pour visage une fois par semaine. Vous pouvez alterner les gommages avec des masques purifiants à l'argile ou au charbon. Une fois la peau nettoyée et gommée, ou n'oubliez pas la touche finale : la crème hydratante.



LE DÉMAQUILLAGE

Phase 1 : Démaquillage

C'est la base. Il est obligatoire de débarrasser la peau du maquillage et des impuretés accumulées tout au long de la journée. Que tu sois adepte du make-up ou non, le démaquillage doit faire partie de ta routine. Il permet d'éliminer les particules de pollution ou les excès de sébum qui pourraient avoir un effet néfaste sur ta peau comme un vieillissement prématuré ou encore un agrandissement des pores de la peau.

Phase 2 : Nettoyage

Même si le démaquillage enlève une bonne partie des impuretés présentes sur la peau, il est nécessaire de la nettoyer plus en profondeur. Si tu as une peau sèche et sensible, tu peux opter pour une lotion douce. Dans le cas d'une peau mixte à grasse, un gel moussant actif sera parfait. Un petit pschitt d'eau thermale à la fin du nettoyage permet de resserrer les pores tout en apaisant la peau.

Phase 3 : Traitement

Vient ensuite le moment de traiter la peau avec des soins ou des sérums afin de cibler les problèmes spécifiques comme la déshydratation, l'acné, les imperfections, les rides, le manque d'éclat... L'application sur la peau nettoyée permettra d'avoir de vrais résultats.

Phase 4 : Hydratation

Dernière étape mais néanmoins indispensable, l'hydratation sous forme de crème ou de soin de nuit permet d'améliorer l'activité cellulaire et de la régénérer pendant la nuit.

Ainsi, tu auras un teint beaucoup plus éclatant et frais au réveil. Attention à ne pas oublier le cou et le décolleté ! A partir de 25 ans, il est conseillé d'appliquer des produits adaptés à sa tranche d'âge.

3 astuces pour te démaquiller dans le respect de l'environnement :

- Privilégie l'utilisation de cotons lavables
- Utilise des huiles végétales
- Utilise du démaquillant solide

6 MOYENS DE LIMITER LES RIDES

Le secret pour avoir une belle peau même en prenant de l'âge, c'est d'avoir une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie. On te donne quelques astuces pour prévenir l'apparition de rides !

1 - S'hydrater régulièrement

Dans l'idéal, il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. L'hydratation, est un élément clé car l'eau permet de renouveler les cellules de l'épiderme. Si la peau est déshydratée, le vieillissement de la peau s'accélère. Par conséquent, mieux vaut boire de l'eau plate non sucrée ainsi que du thé car riche en antioxydants.

Pour savoir quelle quantité d'eau (exprimée en ml) boire chaque jour, un petit calcul est nécessaire :

- soustraire 20 kg à son poids ;
- multiplier le nombre obtenu par 15 ;
- y ajouter 1 500.

2 - Faire du sport régulièrement

La pratique du sport a des bienfaits multiples : renforcement des vaisseaux sanguins, stimulation de la micro-circulation, élimination des toxines ou encore tonification de la peau.

Le sport permet également d'éliminer le stress, facteur d'apparition de rides.

3 - Manger des fruits et légumes riches en antioxydants

Les fruits et légumes contenant des vitamines A, C et E (bananes, tomates, carottes, poivron rouge, légumes verts à feuille, agrumes) permettent de protéger le vieillissement prématuré de la peau tout en améliorant sa texture.

Les vitamines K et E sont également importantes. Elles jouent un rôle dans l'élasticité de la peau. On les retrouve dans les oléagineux ou encore dans les légumes verts à feuilles.

4 - Se protéger du soleil

Mettre de la crème solaire n'est pas utile uniquement en été. En effet, le soleil est la première cause de vieillissement de la peau, et, même lorsqu'il ne fait pas beau, il a des effets négatifs sur celle-ci. Pour que la protection solaire soit vraiment efficace, il faut en remettre toutes les 2h et utiliser du SPF30 au minimum.

5 - Dormir suffisamment

Le sommeil a un rôle réparateur pour l'organisme et pour la peau. En effet, il est essentiel pour évacuer le stress. Et, on le sait, trop de stress durant une trop longue période n'est bon ni pour la santé ni pour la peau. Dormir suffisamment permet, au contraire, de produire une hormone encore plus efficace qu'un soin anti-âge : l'hormone hGH qui renforce l'élasticité de la peau.

6 - Supprimez le tabac et l'alcool

Le tabac et l'alcool ont tendance à donner un teint terne mais au-delà de ça, ils ont un impact néfaste sur le vieillissement de la peau. De manière générale, sont mauvais pour la santé de part l'endommagement des vaisseaux sanguins et la perturbation de la circulation sanguine, qui contribuent à l'apparition de rides.

3 ASTUCES ANTI-BOUTONS

L'utilisation quotidienne de soins adaptés à son type de peau peut grandement améliorer son état. Il faut cependant utiliser des produits et adopter des gestes qui conviennent à ta peau.

1 - Bien nettoyer sa peau

Pour éviter l'apparition des boutons, il faut bien nettoyer sa peau matin et soir. On préférera utiliser ses mains plutôt qu'un gant de toilette dont les frottements peuvent irriter la peau. Pour les sportifs, il est conseillé de nettoyer sa peau après chaque activité.

Peau sèche, opte pour un lait, une huile ou une eau micellaire à la place de l'eau du robinet qui est trop agressive pour la peau.

Peau sensible, utilise un lait sans rinçage et essuie le délicatement avec du coton. Termine par l'application d'une eau thermale.

Peau grasse ou mixte, n'utilise pas de laits ou de crèmes trop nourrissantes. Choisis un produit moussant que tu peux rincer à l'eau tiède. Sèche ensuite soigneusement ton visage sans le frotter mais en le tapotant par petites touches.

En bonus : tu peux programmer un gommage doux une fois par semaine afin de désincruster les pores, d'éliminer les cellules mortes et de rafraîchir le teint. Tu peux aussi appliquer un masque purifiant tous les 15 jours pour limiter l'excès de sébum.

2 - Camoufler

On a tous voulu cacher une imperfection, un bouton. Camoufler ses boutons sous du maquillage c'est une bonne idée mais attention à ne pas surcharger et étouffer son visage sous une couche trop épaisse de fond de teint !

Tu peux utiliser un "correcteur de teint vert" et l'appliquer sur le bouton puis recouvrir d'une légère application de fond de teint.

Si tu as beaucoup de boutons, utilise une éponge propre et applique ton fond de teint du bas du visage, de l'intérieur vers l'extérieur, en remontant dans le sens des aiguilles d'une montre et en redescendant par l'autre côté de ton visage pour finir par le cou. Si quelques boutons sont encore visibles, tu peux repasser dessus en exerçant une légère pression avec l'éponge en faisant des mouvements circulaires.

Si tu n'as pas beaucoup de boutons, tu peux appliquer ton fond de teint avec un pinceau en tapotant délicatement sur ton visage.

3 - S'hydrater

Peu importe ton type de peau (grasse, mixte, sèche), il faut bien penser à s'hydrater. Il suffit juste de choisir une crème adaptée à sa peau.

Peau mixte : utilise le matin, une crème hydratante matifiante afin de limiter le sébum sur la zone T et le soir, une crème hydratante visage plus onctueuse.

Peau à tendance grasse : n'utilise pas de sérum, utilise à la place une émulsion matifiante pour diminuer les brillances ou bien un soin purifiant et anti imperfections.

Peau sèche : privilégie une crème hydratante visage riche en actifs apaisants et relipidants qui permet à la peau de retrouver son élasticité et sa souplesse.

En bonus : une fois par semaine, ne mets pas de crème hydratante sur ton visage afin de laisser tes pores respirer.

On te conseille de tester la **crème de jour légère Nusae à l'aloë vera** pour une peau douce et hydratée (-10% avec le code **THANKSNUSAE10** sur [nusae.fr](https://www.nusae.fr).)





QUELQUES MASSAGES DU VISAGE

Dans la médecine orientale, le massage est l'une des toutes premières techniques de thérapie populaire. Si les techniques utilisées pour le Kibodo (art traditionnel japonais) et pour le Shirogriva (originaire de l'Inde) sont loin d'être les mêmes, ces pratiques se révèlent être un anti-âge parfait pour la peau et source d'une nouvelle jeunesse. Le massage facial est principalement utilisé pour soulager la pression et la fatigue du visage, ainsi que pour soulager les tensions et les contractions des nerfs et des muscles. Cette approche procure naturellement un moment de détente et de bonheur pour tout le corps.

Les praticiens et les experts de ce soin ont chacun leur propre méthode pour conduire leur séance : réflexologie faciale, yoga du visage, lifting naturel, acupression pour le visage, etc. Habituellement, ces solutions professionnelles sont conçues pour répondre aux besoins spécifiques de la peau quand elle réclame un soin plus ciblé.

Chaque peau a une ou plusieurs problématiques bien spécifiques. Pour y répondre, une gestuelle bien spécifique est conseillée et peut répondre efficacement à chaque besoin :

Pour une action anti-âge : Il faut lisser la peau, toujours par mouvements ascendants en partant de l'intérieur (nez) vers l'extérieur (oreille), et du bas du visage (menton) vers le haut (front).

Pour les rougeurs : Applique ton soin anti-rougeur sur les zones qui ont tendance à s'enflammer (en général ce sont les joues) dans un gest d'éventail (un doigt après l'autre rapidement). Ce geste est conseillé pour les peaux sensibles car il est plus doux.

Pour une peau plus éclatante : Effectue des pincements Jacquet (pince la peau entre ton pouce et ton index avec des gestes rapides pour atteindre les muscles les plus profonds), afin d'oxygéner les tissus. Pour un boost d'hydratation: Dépose ton soin, toujours de l'intérieur du visage vers l'extérieur, et du bas vers le haut, avec une gestuelle façon mille-pattes comme si une toute petite araignée marchait sur ton visage.

Pour les tâches : Dessine un huit allongé en utilisant un soin spécifique anti-taches

nusae.fr



TKC

**training
keepcool**