

Version courte

Le guide du
soin visage

© MARE Elodie, 2021



Introduction

Je m'appelle Elodie, je suis esthéticienne et prothésiste ongulaire à mon compte. J'ai fait une reconversion dans l'univers de la beauté en 2017. J'ai créée mon entreprise en 2019, en plus de mon travail.

J'ai décidé de créer mon ebook 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.

Je vous souhaite une bonne lecture...

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.

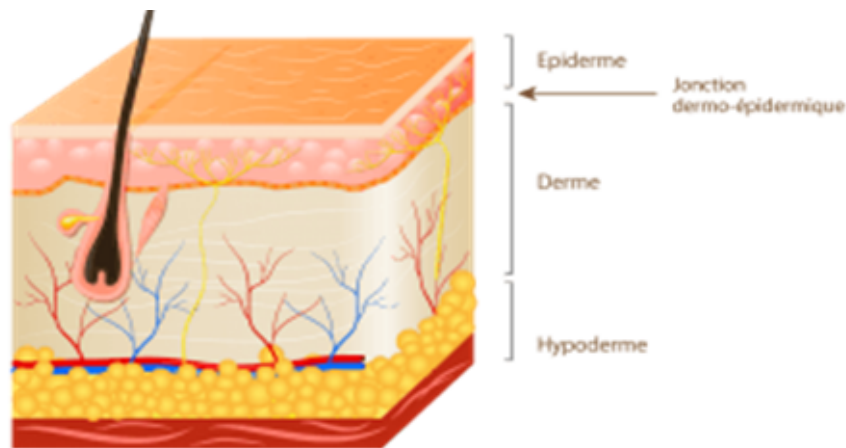
Détente et loisirs

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.



Connaissances sur la peau

La structure de la 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.

Le test pour connaître votre type de peau

Les consignes

- Vous devez vous munir d'un mouchoir et d'un miroir.
- Notez dans la case, dans la colonne "zone T" puis "joue", 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 dans la case blanche sous zone-T en face de "point noir" Si vous n'en avez pas, n'écrivez rien)
- Vous n'êtes pas obligé de mettre un chiffre dans toutes les cases
- Si plusieurs réponses sont possibles ce n'est pas grave car ce sera confirmé avec les autres questions

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 si il y a des ridules ou non de déshydratation.

ASPECT VISUEL	ZONE-T	JOUES
Points noirs / comédons (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pores dilatés (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grain de peau serré (2/3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brillances (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peau fine (2/3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AU TOUCHER	ZONE-T	JOUES
Peau épaisse (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peau fine (2/3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peau granuleuse (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peau lisse (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peau rêche (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Excès de sébum * (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mini pelades / squames (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiraillements (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le test pour connaître l'état votre de peau

ASPECT VISUEL

Rougeurs (4)	<input type="checkbox"/>
Peau qui pèle (4/3)	<input type="checkbox"/>
Tâches de rousseurs (4)	<input type="checkbox"/>
Tâches pigmentaires (4/6)	<input type="checkbox"/>
Acné / boutons (4)	<input type="checkbox"/>
Ridules fines* (5)	<input type="checkbox"/>
Relâchement de la peau (6)	<input type="checkbox"/>
Rides installées (6)	<input type="checkbox"/>

Votre peau est terne ? (reportez vous à la réponse 7)

Avez vous des rides d'expression ? (reportez vous à la réponse 8)

Avez vous des poches ou cernes ? (reportez vous à la réponse 9)

Les 4 différents types de peau

*On distingue quatre grands types de peau :
normale, sèche, grasse et mixte.*

L'état de peau

*Parallèlement, la peau peut être
sensible, déshydratée ou mature.*

***Pour connaître le résultat de votre test, il vous suffit de reporter
les chiffres que vous avez noté le plus dans les cases,
dans le tableau de la page suivante.***

***Exemple : Vous avez noté beaucoup de 2, dans la colonne "joues",
alors notez 2 dans la case "joues" du résultat***

Résultat du test

RÉSULTAT ETAT TYPE DE PEAU

ZONE T JOUES



RÉSULTAT ETAT DE PEAU



ZONE T JOUES

1 = 1

Vous avez un **maximum de 1** sur la zone T et sur les joues :
vosre peau est grasse

ZONE T JOUES

2 = 2

Vous avez un **maximum de 2** sur la zone T et sur les joues :
vosre peau est normale

ZONE T JOUES

3 = 3

Vous avez un maximum de 3 Sur la zone T et sur les joues :
vosre peau est sèche

ZONE T JOUES

1 / 2 ou 3

Vous avez le **maximum de 1 sur la zone T** et
un **maximum de 2 ou de 3 sur les joues** :
vosre peau est mixte

(grasse sur la zone T et normale à sèche sur les joues)

Le numéro 4 correspond à la **sensibilité de vosre peau** : si vous en avez aucun, vous n'êtes pas du tout sensible, si vous en avez trouvé un ou deux, vous êtes légèrement sensible, au delà de trois vous être très sensible

Le numéro 5 correspond à l'**hydratation de la peau** : si vous en avez aucun, vous n'êtes pas du tout déshydraté, si vous en avez trouvé deux ou trois, vous êtes légèrement déshydraté, si à cela s'ajoute un inconfort de peau, vous être très déshydraté.

Les numéros 6 et 8 correspondent à la **Maturité de vosre peau**, le 6 étant plus avancé que le 8.

Le numéro 7 correspond à l'**éclat de vosre peau** peu avoir plusieurs causes: un manque de sommeil, d'exposition au soleil, le tabac, la pollution etc.

Le numéro 9 concerne le **contour des yeux** : cela peut être dû à une mauvaise circulation veineuse, un manque de sommeil, surmenage etc ...



Si vous avez beaucoup de **1** et de **4**, vous avez une **peau à problèmes**, dans ce cas il faut la traiter différemment et demandez conseil à vosre esthéticienne

Introduction / L'hygiène de vie

Connaitre sa peau :

La structure de la peau / Le test pour connaitre votre type de peau /

Résultat du test beauté

Remerciements

Dans la version complète vous obtenez :

Connaissances sur la peau, la suite :

Les différents types de peau / Les différents états de peau / Le contour des yeux

Les rides et les ridules / La pigmentation de la peau / Les femmes enceintes et allaitantes / Les hommes et leur peau / mes conseils pour les hommes

Comment prendre soin de sa peau ?

Prendre soin de sa peau au quotidien / La routine beauté hebdomadaire

La composition des cosmétiques

La mise en circulation des cosmétiques / L'ordre des ingrédients sur l'emballage

Les symboles à connaitre / Les additifs / Les principes actifs

Organiser ses produits de beauté

Etape 1 / Etape 2 / Etape 3

Les cosmétiques fait maison

Pourquoi s'y intéresser ? / Les avantages / Pour bien commencer / Mes conseils

Les ustensiles / Les ingrédients de base / Choisir ses ingrédients

Quelques recettes de cosmétiques

Démaquillant biphasé / Exfoliant visage / Masque à l'argile

Remerciements

J'espère que cette version gratuite vous a donné envie de lire la suite pour mieux prendre soin de votre peau et choisir vos cosmétiques.

Si c'est le cas, n'hésitez pas à me contacter pour obtenir la version complète qui contient 59 pages.

Pour me contacter : contact.elodie.esthetique@gmail.com

Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire.

N'hésitez pas à me suivre sur mes réseaux sociaux.



https://www.instagram.com/marelo_nailskin/



https://www.youtube.com/channel/UCpK99eCws1U28ZJ-6V_1KqQ



<https://www.facebook.com/marelo.nailskin.pro/>



https://www.tiktok.com/@marelo_nailskin?lang=fr

Toutes mes prestations et mes produits sont ici :

<https://marelo-nailskin.sumup.link/>

Merci et à bientôt

Marélo Nailskin

