



inspir

PRINTEMPS

INSTITUT DE LA PEAU-MARION LECLERC

2023 AVRIL
MAI
JUIN

Une année.

C'est ce que je vous propose de passer ensemble. Parce que la beauté n'est pas qu'une histoire de crème ou de soins en institut. J'ai imaginé un magazine trimestriel pour vous accompagner sur le chemin du « mieux-vivre » avec une vie plus saine, plus épanouie, plus à l'écoute de votre corps et de votre tête, de vos besoins, mois après mois.

J'ai pris le soin de rassembler dans ces pages, l'actualité de l'institut, des nouveautés, des conseils et des petits « riens » qui vont renforcer le « bien-être dans notre peau ».

Avec toute ma bienveillance, envie et plaisir.

On y va ?

Marion LECLERC

Une année = 365 opportunités



inspir

SOMMAIRE

BONNE LECTURE !



3 À 5

L'ESPRIT DU PRINTEMPS

6 À 7

L'HOROSCOPE

8 À 12

ESTIME DE SOI ET AMOUR DU CORPS

14 À 15

SPF

17

LA FIÈVRE PRINTANIÈRE

19 À 20

RECETTE

21 À 26

L'AUTO MASSAGE DU VISAGE

28

LITHOTHÉRAPIE

29 À 30

MES PRIORITÉS BEAUTÉS DU PRINTEMPS

32 À 33

NOUVAUTÉS ET SOINS

34

À VOS CRAYONS



“

En ces temps de misères omniprésentes, de violences aveugles, de catastrophes naturelles ou écologiques, parler de la beauté pourrait paraître incongru, inconvenant, voire provocateur. Presque un scandale. Mais en raison de cela même, on voit qu'à l'opposé du mal, la beauté se situe bien à l'autre bout d'une réalité à laquelle nous avons à faire face. Nous sommes donc convaincus qu'au contraire nous avons pour tâche urgente, et permanente, de dévisager ces deux mystères qui constituent les deux extrémités de l'univers vivant : d'un côté, le mal, et de l'autre, la beauté. Ce qui est en jeu, nous n'en doutons pas, n'est rien de moins que l'avenir de la destinée humaine, une destinée qui implique les données fondamentales de la liberté humaine.

FRANÇOIS CHENG

Cinq méditations sur la beauté

”

Esprit du printemps, es-tu là?



**Sortez, sortez ! Le soleil est de retour, l'envie de
mordre la vie à pleines dents aussi ! Écoutez vos
désirs, faites-vous plaisir !
Le moment est venu d'oser, de créer et de
s'amuser !**

OBJECTIFS

de printemps :

JE M'ÉLOIGNE DE CE QUI EST TOXIQUE POUR MOI :

☐

Une relation qui me fait du mal

☐

☐

MON MANTRA DE SAISON :

☐

Sois comme une fleur tourne toi vers le soleil

☐

☐

3 CHALLENGES POUR SORTIR DE MES HABITUDES

☐

Au travail, à la maison et en famille

☐

☐

CE QUE LE PRINTEMPS VOUS DONNE

Un beau matin, vous êtes encore enfouie sous la couette. Et puis miracle, vous êtes réveillées par le chant des oiseaux.

Le printemps est là ! Une poussée d'énergie vitale surgit de nulle part.

C'est ça, la magie du printemps, une montée d'adrénaline qui vous cueille au saut du lit, au seuil de l'hiver. On range les doudounes, on fait le point dans sa penderie histoire d'anticiper la première journée chaude à venir, on sort les baskets pour remettre en mouvement un corps engourdi par l'hiver. On se saoule d'odeurs fraîches, on s'émerveille devant une jonquille, on file au marché pour s'offrir une orgie végétale. Tout est nouveau, follement excitant et tellement joyeux !

CE QUE LE PRINTEMPS ANNONCE

Le 21 mars, jour de l'équinoxe de printemps, la nuit et le jour sont à égalité parfaite. Le soleil entame son voyage jusqu'à son apogée au solstice d'été. En attendant, tout n'est que renaissance, douceur de vivre, explosion des sens. La terre se réveille, se réchauffe, s'attendrit. Les premières Pousses et bourgeons surgissent, cherchent la lumière. Les odeurs, les bruits, les couleurs reviennent.

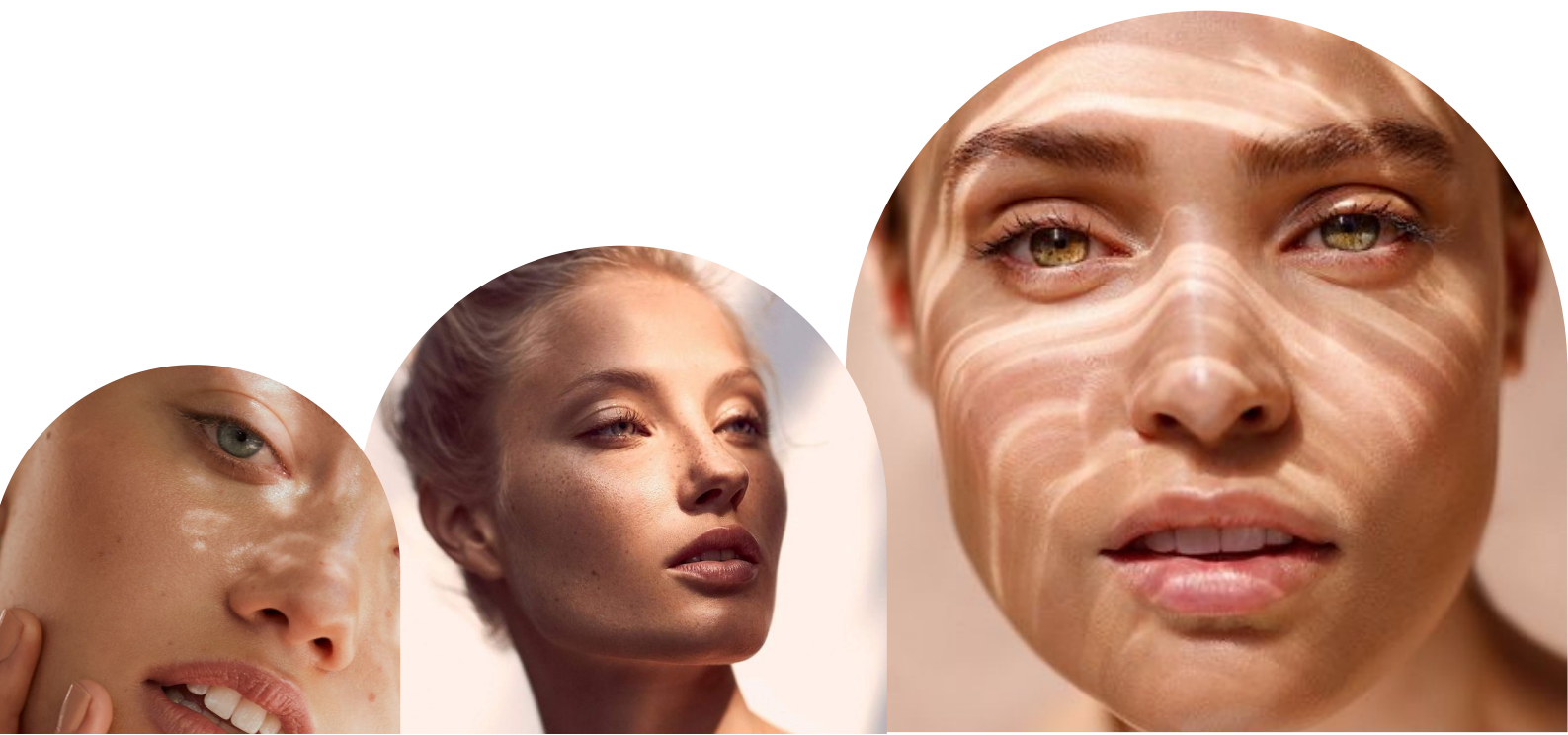
CE QUE LE PRINTEMPS VOUS DEMANDE

Sur le plan physique, opération détox!

Bye, bye, les toxines accumulées à la saison froide. Il est temps de remettre en route la machine. Encore engourdie par la lenteur de l'hiver, prenez votre temps pour réveiller muscles, peau et esprit. Ne brusquez pas votre corps, laissez-lui le temps de changer de rythme et de monter en puissance.

Sur le plan émotionnel, tout peut changer du jour au lendemain. Sous l'effet du grand shot d'énergie vitale, on se lève un bon matin inondée d'énergies positives et d'envies. Osez, créez, changez, le moment est venu d'exprimer vos désirs et votre créativité.

Sur le plan relationnel, un grand vent de liberté souffle. Sortez, échangez, faites le plein de rencontres et de nouvelles expériences. Du face-à-face avec soi-même ou en duo, vous passez dans un mood plus tribal genre grandes tablées, virées entre potes, open bar côté rencontres et sorties. Tous dehors !



MON CALENDRIER DE SAISON

Bélier

21 MARS - 20 AVRIL
SIGNE DE FEU



Les premiers bourgeons pointent le bout de leurs tiges, les jeunes pousses prolifèrent et couvrent une terre devenue plus accueillante. Les forces vives de la nature sont de retour. Les animaux sortent de leur retraite, se parent de leurs plus beaux atours pour jouer la grande parade de l'amour. Tout n'est plus qu'élan, désir, mouvement, éclosion. Encore un brin chaotique, la vie s'impose, bouscule la pesanteur, passe en force et gagne la partie du grand renouveau!

J'ADOpte LE MOOD BÉLIER

Opération commando ! Le Bélier est dans la place ! Une montée de sève bouscule vos habitudes. Montez sur le ring, affichez haut et fort vos désirs.

Une pulsion irrésistible de vie réveille vos sens, votre intelligence, votre créativité. Il est temps d'oser, de se dépasser, de faire preuve de courage, d'audace, d'avoir confiance en soi, de prendre le lead de sa vie ! Foncez !

MÉDITER-LIRE-REFLÉCHIR

PAROLE DE BÉLIER

« Du chaos naît une étoile »

Charlie Chaplin

Taureau

21 AVRIL - 20 MAI
SIGNE DE TERRE



Après le réveil en fanfare sonné par le turbulent signe du Bélier, le pas lent et paisible du Taureau prend le relais.

La terre se fait plus souple, épaisse, sensuelle, caressante. La poussée d'énergie vitale prend forme, s'organise.

La nature se couvre de parterres colorés. Les parfums montent en puissance de la terre humide en passant par les premières fleurs de printemps.

La saison des grandes déesses-mères est lancée. La graine s'épanouit, croît, se nourrit dans une terre riche et fertile.

J'ADOpte LE MOOD TAUREAU

Le corps est désormais réveillé. Votre mission ? Toucher, ressentir, respirer, écouter les besoins de votre corps.

Chérissez-le plus que tout ! Captez, accueillez la puissance de l'énergie féminine, sa fécondité, sa rondeur.

Le moment est venu de se relier à la puissance du féminin et de méditer sur « l'ivresse de la fécondation », une expression tirée du livre *Le Lys dans la vallée* (tellement dans l'air du temps), roman signé par le plus Taureau de nos gloires littéraires, Honoré de Balzac.

CRÉER-SE CONCENTRER-SE LIBÉRER

PAROLE DE TAUREAU

«La vie est une fête, habille-toi pour ça.»

Audrey Hepburn

Gémeaux

21 MAI - 21 JUIN
SIGNE D'AIR



L'esprit Gémeaux vif et insaisissable remplace la volupté paresseuse et sensuelle de la phase Taureau. Il est temps de sortir du cocon de la terre chaude et nourricière pour partir à la conquête des airs. Les jeunes pousses filent vers le ciel, les feuilles colonisent les branches, les abeilles sortent de la ruche et commencent leur travail de pollinisation. Le temps de l'air, du mouvement, de la conquête de l'espace est venu. La nature passe de la phase de l'enfance à celle de l'adolescence, à savoir celle de l'exploration, de l'émancipation et du mouvement.

J'ADOpte LE MOOD GÉMEAUX

Bienvenue à la femme fleur du zodiaque. La fin du printemps est un temps d'insouciance, de joie de vivre et de liberté. Déployez votre énergie tous grimuts, le monde vous appartient.

La curiosité en bandoulière, sortez, échangez, jouez, apprenez. Rien ni personne ne peut assouvir cette soif de découverte. Dédramatisez, travaillez le détachement, remplacez le mot difficulté par le mot chance. C'est aussi l'esprit de la phase Gémeaux.

AIMER-LÂCHER PRISE-ACCUEILLIR

PAROLE DE GÉMEAUX

«Je ne veux pas être riche, je veux être merveilleuse »

Marilyne Monroe





Estime de soi & amour du corps

De l'importance de se connaître et de s'aimer soi-même

Anne-Sixtine (thérapeute) demande souvent en consultation de citer au minimum 20 qualités qui nous caractérisent. Et en général, la réponse est : « Vingt ? Ça fait beaucoup ! »

"Certes, mais selon moi, cela correspond au minimum syndical de la connaissance de soi ! Se connaître soi-même, c'est être conscient.e de ses qualités, défauts, forces, faiblesses. Se respecter et être juste avec soi-même commence en premier lieu par réussir à se regarder dans sa totalité."

Pourquoi est-ce si important de se connaître ?

Plus notre connaissance personnelle est précise et équilibrée, plus il nous est possible de développer une estime de nous-même profonde et stable.

« L'estime de soi, c'est le regard bienveillant que vous portez sur vous-même, qui vous accepte telle que vous êtes. Par elle, vous adoptez la conviction intérieure que vous êtes une bonne personne, que vous avez de la valeur !

Cela demande donc d'être honnête et de bien se connaître. Voilà l'enjeu : être capable de penser que vous êtes un trésor et que vous méritez le meilleur ! C'est FONDAMENTAL si vous souhaitez être vraiment heureuse et épanouie ! »

N.B. : l'estime de soi est la clé pour éviter la jalousie ! Plus besoin de se comparer, l'estime de soi donne une vraie liberté vis à vis du regard des autres.

Pourquoi s'aimer soi-même ?

"L'estime de soi a pour conséquence la confiance en soi... Car celle-ci découle directement de ce regard bienveillant que vous portez sur vous-même. J'aime utiliser l'expression "force intérieure" pour parler de la confiance en soi. Elle vient de votre intériorité pour vous pousser vers l'extérieur et vous donner la capacité de vous affirmer : dire OUI et dire NON par exemple, se lancer dans tel ou tel projet, se positionner de façon équilibrée face aux autres, être capable de faire des choix qui vous correspondent profondément..."

Sans estime de soi, pas de réelle confiance en soi.

Exercice 1

UN SOUVENIR D'AMOUR

Se reconnecter à son histoire par les émotions est un excellent exercice pour s'aider à grandir dans la connaissance et l'estime personnelles et de vivre l'unité âme-corps. On peut faire du passé une force en focalisant notre attention sur les souvenirs qui ont été source de joie, de paix, d'épanouissement.

Lorsque vous doutez de vous, de votre valeur, que votre quotidien est pénible et que vous avez envie de tout plaquer, remémorez-vous ce beau souvenir d'amour. Repensez à toutes ces émotions qui vous habitaient, aux détails de cet instant agréable, aux odeurs... Vous allez percevoir petit à petit que les émotions peuvent, d'une certaine manière, se choisir (et non pas simplement se subir !).

QUEL EST LE MOMENT OÙ VOUS VOUS ÊTES SENTIE
LA PLUS AIMÉE DE VOTRE VIE ? POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT VOUS SENTIEZ-VOUS À CE MOMENT LÀ ?

Je me sens parce que

.....

Je me sens parce que

.....

Je me sens parce que

.....

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS AUJOURD'HUI EN Y REPENSANT ?

Je me sens parce que

.....

Je me sens parce que

.....

Je me sens parce que

.....

Apprendre à aimer son corps

Certaines l'adorent, et c'est super ! D'autres ne l'ont jamais apprécié. Certaines vivent mal un changement de morphologie, une grossesse, une prise (ou perte !) de poids occasionnelle... Réussir à s'aimer aussi dans sa dimension incarnée, charnelle est un vrai défi, d'autant plus quand le corps est exposé à son regard et à celui des autres, quand les beaux jours nous dénudent !

Et pourtant, voilà un aspect qui peut radicalement changer votre vie et vos relations. Au-delà du « votre corps vous appartient » que vous connaissez, il est surtout important de retenir que votre corps, c'est vous !

Exercice 2

" SE LAYER EN CONSCIENCE "

Voilà un excellent moyen de s'approprier ou de se reconnecter à votre corps par la douceur et le soin. Toujours commencer à vous laver en vous rappelant pourquoi vous le faites : pour prendre soin de vous et vous aimer vous-même.

Votre douche peut désormais être un moment privilégié (chaque fois !) avec vous-même et pour vous-même. Plutôt que ce soit par adaptation à la norme sociale qui veut que l'on soit propre, parce que c'est plus respectueux de soi et des autres (c'est vrai, mais c'est un peu réducteur !).

Choisissez des produits de bain et de beauté qui vous plaisent vraiment et respectent votre corps. Vous méritez le meilleur, donc votre corps aussi !

N.B. : Certains jours, vous oublierez de le faire en conscience, et c'est normal.

Mais c'est une question d'habitude. Plus vous le ferez, plus vous y penserez.



365 jours avec SPF !

Vous ne le savez peut-être pas, mais la crème solaire ou protection solaire est le meilleur soin anti-âge que l'on puisse trouver sur le marché !

En protégeant la peau des rayons UV et de la pollution, on empêche les radicaux libres de créer une oxydation de la peau qui se traduit par un vieillissement cutané et une perte d'éclat ! Mais pour bien protéger sa peau des UV, il s'agit déjà de bien appliquer sa crème solaire ou sa protection UV. Découvrez tous nos conseils pour appliquer correctement votre crème solaire visage.



Quand appliquer sa crème solaire pour le visage ?

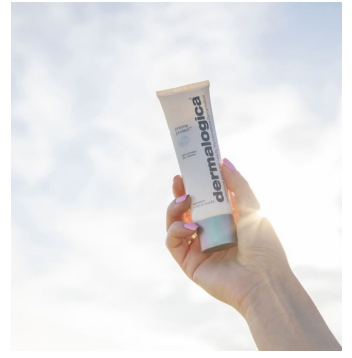
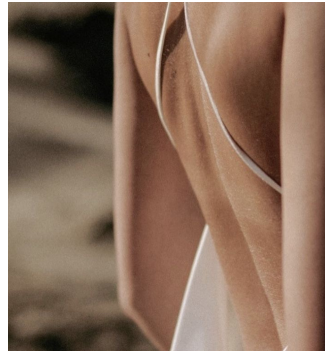
La crème solaire doit être religieusement appliquée chaque matin, à la fin de votre routine de soin, et avant de vous maquiller. Et ce, tous les jours de l'année, même s'il ne fait pas beau ou que vous restez chez vous.

Les rayons UVA et UVB sont partout et causent des effets néfastes sur votre peau en permanence. Pour rappel, voici les effets néfastes du soleil sur la peau les plus connus : rides, perte de fermeté, apparition de taches brunes, perte d'éclat... En appliquant un SPF chaque jour de l'année, on se protège contre l'apparition de ces préoccupations de peau.

Est-ce qu'une crème de jour avec un SPF protège aussi bien qu'une crème solaire ?

La réponse est oui ! Ceci dit, cela ne vous empêche pas d'appliquer au-dessus de votre crème de jour avec SPF une crème solaire pour le visage ou une protection solaire supplémentaire (par exemple une poudre avec SPF ou un fond de teint avec SPF).

La crème de jour avec SPF permet de lutter contre les rayons UVA et UVB tout en hydratant la peau et en lui délivrant des bienfaits antioxydants. On l'oublie souvent, mais les antioxydants (comme la vitamine C) sont eux aussi une protection contre les radicaux libres puisqu'ils permettent de les combattre et de les neutraliser. Ils permettent souvent de rendre les filtres solaires plus efficaces et donc de renforcer l'efficacité de votre protection solaire.



Appliquer sa crème solaire tous les jours, même quand il ne fait pas beau pour protéger la peau des UV et des radicaux libres.

On a tendance à penser que les rayons UV ne sont présents que lorsqu'il y a du soleil.

C'est faux. Les rayons UV causent des dommages sur votre peau tous les jours, même lorsqu'il pleut ou que vous êtes chez vous devant votre écran. Il faut donc appliquer son SPF ou sa crème solaire tous les jours de l'année, qu'il vente, qu'il pleuve, ou qu'il neige.

Appliquer sa crème solaire sur l'ensemble du visage, du cou et du décolleté

Lorsque l'on applique sa crème solaire, on a souvent tendance à oublier certains endroits tels que le contour des yeux, le cou ou le décolleté.

Ce sont pourtant des zones fines et fragiles qui sont vite marquées par des rides, ridules ou un manque de fermeté. On pense donc à appliquer sa crème solaire sur l'ensemble de ces zones pour protéger efficacement la peau.

Appliquer sa crème solaire chaque matin à la fin de sa routine de soin

Une crème solaire ou une protection UV s'applique toujours à la fin de sa routine.

Soit avec votre crème hydratante si elle possède un SPF (attention SPF 30 minimum, si c'est moins, cela ne sert à rien). Si votre crème hydratante n'en possède pas, on applique une crème solaire pour le visage après sa crème hydratante et on laisse pénétrer quelques minutes avant de se maquiller et de sortir.

Appliquer la bonne crème solaire selon votre type de peau : crème solaire matifiante, crème solaire anti-taches...

Il existe désormais des crèmes solaires ou protections UV sous toutes les formes et pour tous les types de peaux.

- Pour les peaux sensibles, on privilégie des filtres minéraux ou physiques qui sont mieux tolérés par la peau, comme par exemple la crème solaire visage invisible SPF 30 : Invisible Physical Defense SPF30, qui ne laisse aucune trace blanche sur le visage et possède des vertus antioxydantes tout en étant très bien assimilée par la peau.

- Si l'on a une peau plutôt grasse ou avec des imperfections, on opte pour une crème de jour matifiante avec un SPF30 qui vient traiter les imperfections et réguler le sébum telle que la Oil Free Matte SPF30.

- Pour les peaux matures, avec des rides et un manque de fermeté, on opte pour une protection solaire riche en antioxydants avec un SPF50 qui va venir raffermir et lisser la peau tout en la protégeant des rayons UV et donc des futurs signes de l'âge. Notre recommandation ? Dynamic Skin Recovery SPF50.

“

**Une belle peau
est avant tout
une peau en
bonne santé**

MARION LECLERC

”

Dites bonjour à la fièvre printanière !

Le printemps est une période si belle. Mais les irritants environnementaux sont multiples (bonjour le pollen !). Votre peau est peut-être déjà terne et sèche à cause de l'hiver, et ces irritants n'arrangent rien. Les allergies ne sont déjà pas une partie de plaisir pour vos sinus, et il s'avère qu'elles ne le sont pas non plus pour votre peau. Pendant la saison des allergies, les médicaments que vous prenez en cas d'allergies peuvent assécher votre peau, ce qui entraîne des plaques squameuses ou de fines lignes de déshydratation.

Heureusement, il est assez facile de lutter contre ce phénomène avec des produits apaisants qui aident à renforcer la barrière d'hydratation de la peau. Ajoutez un sérum éclat, comme le sérum BioLumin-C, et un exfoliant doux, comme l'Hydro Masque Exfoliant, pour éclaircir la peau terne de l'hiver. Vous pouvez également essayer le Smart Response Serum, qui contient des oligosaccharides de bêta-glucane hydrolysé pour répondre aux signaux de déshydratation et aider la peau à maintenir un niveau d'hydratation optimal.



Le produit culte Dermalogica boosteur d'éclat! Ce sérum à la vitamine C ultra-stable et haute performance lutte contre les radicaux libres pour apporter immédiatement de l'éclat à la peau tout en la raffermissant et en réduisant les rides et ridules.

La peau est naturellement rayonnante, le teint est glowy!



Ce masque nouvelle génération 2-en-1 exfolie et hydrate pour une peau gorgée d'hydratation et pleine d'éclat !

En seulement 5 minutes, Hydro Masque Exfoliant exfolie et hydrate en une seule étape pour une peau gorgée d'hydratation et pleine d'éclat !

Sa texture unique aux sphères à activer par le toucher, lisse et régénère la peau pour lui redonner un aspect sain et lumineux.



Chaque jour, notre peau évolue à chaque instant et émet des micro-signaux pour annoncer les dommages cutanés futurs.

Smart Response Serum permet de détecter les micro-signaux de la peau avant qu'ils ne soient visibles afin d'activer ses 4 ingrédients high techs capables de répondre aux besoins de la peau à chaque instant zone par zone pour une réponse personnalisée et une peau plus saine au fil du temps !



Pains pita printaniers



Pour : **4 personnes**

Préparation : **20 minutes**

Cuisson : **45 minutes**

INGRÉDIENTS :

POUR LES PAINS ET LEURS GARNITURES :

- 4 pains pita
- 200g de petits pois
- 12 petites asperges vertes
- 4 oeufs

PAINS + GARNITURES :

Faites cuire les petits pois et les asperges dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 7 min.

Égouttez le tout en prenant soin de conserver l'eau, coupez les asperges en deux ou trois et réservez.

Portez de nouveau de l'eau à ébullition et incorporez les 4 oeufs dans l'eau bouillante avec délicatesse. Laissez cuire 6min et retirez votre casserole du feu.

Passez vos oeufs sous l'eau froide et réservez.

Faites cuire les pains pita quelques minutes au four ou au grille-pain.

POUR LE HOUMOUS :

- 200 g de pois chiches dans leur eau (prenez ceux en bocal de verre plutôt qu'en conserve, leur goût et leur texture sont meilleurs)
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Le jus de ½ citron
- 1 c. à s. de tahini (pâte de sésame pure)
- Quelques c. à c. de paprika doux facultatif
- Sel, poivre

HOUMOUS :

Mixez l'ail et les pois chiches égouttés (gardez leur eau dans un verre).

Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et le tahini. Fluidifiez le mélange en y incorporant l'eau des pois chiches petit à petit. Salez et poivrez à convenance.

Garnissez vos pains pita encore tièdes du houmous, des petits pois et des asperges.

Enfin, retirez avec précaution les coquilles de vos œufs et disposez-en un dans chaque pain garni.

Au moment de servir, coupez chaque œuf en deux : le jaune mollet de l'œuf coulera dans le pain pita pour y ajouter saveur et onctuosité.



“

**Savoir jouir de
l'éternité tout
en prenant soin
de l'éphémère.**

CHRISTIAN BOBIN

”



L'auto – massage du visage

Prendre soin de sa peau dès le plus jeune âge en adoptant les bons produits et les bons gestes, et si c'était ça le secret d'une belle peau tout au long de la vie ? On vous parle souvent des bons produits, alors aujourd'hui on avait envie de vous dire sur ces gestes qui aident à prendre soin de sa peau au quotidien et qui, pratiqués avec régularité, peuvent donner des résultats plutôt bluffants, à commencer par la pratique de l'auto massage du visage. Mais que se cache-t-il exactement derrière le terme auto-massage du visage ? Comment le pratique-t-on et avec quels gestes ?

1/ Qu'est-ce que l'auto massage du visage ?

Une histoire de muscles

Le visage est la partie de notre corps la plus exposée aux agressions extérieures mais elle est aussi la zone qui possède le plus de muscles (plus de 40 !). Paradoxalement, ils sont parmi ceux qu'on fait le moins travailler dans notre vie.

Pourtant, au quotidien, chaque moment de la journée procure des émotions que nous traduisons sur notre visage à notre façon : nous sourions, faisons des grimaces, fronçons les sourcils... Tous ces muscles nous permettent en effet de produire près de 10 000 expressions différentes sur notre visage.

Sauf qu'au fil de la journée, les expressions et les tensions ont tendance à s'accumuler, laissant des marques sur nos visages, souvent à l'origine des signes de vieillissement (rides etc).

La magie est entre vos mains

L'auto massage est une pratique douce visant, à l'aide de mouvements délicats, à masser soi-même la peau de son visage. Son but ? Défroisser et détendre les muscles de la peau du visage sans jamais l'irriter. L'auto massage est aussi et surtout un moment privilégié de détente et de temps pour soi qui permet de libérer les tensions.

Vous nous connaissez, nous n'aimons pas parler de miracle. Mais il est vrai que l'auto massage du visage, c'est un peu le geste magique pour garder une peau tonique et préparer au mieux sa peau à bien vieillir en minimisant les rides et les signes de l'âge.



2/ Quels sont les bienfaits de l'auto massage du visage ?

2 types de rides :

- Tout d'abord il faut savoir que ces signes de l'âge qui apparaissent au fil des années sur nos visages se distinguent de deux sortes : Les rides mécaniques (comme les rides du lion, celles des lignes sur le front ou encore les pattes d'oies autour des yeux...) se forment par répétition. C'est-à-dire que lorsque la peau manque d'élasticité, elle va, au lieu de reprendre sa forme initiale, commencer à creuser des sillons à chaque contraction pour former des ridules, puis à terme des rides.
- Les rides statiques sont, elles, des rides qui suivent la force de gravité, comme la ride de l'amertume (située autour de la bouche) ou les rides sur le cou.

L'auto massage à l'avantage de solliciter et d'agir sur les muscles responsables des rides statiques mais aide également de manière significative à préserver et détendre les muscles responsables des rides mécaniques. C'est ce qui en fait une pratique très complète.



Les bienfaits de l'auto massage du visage :

Pratiquer l'auto massage du visage de manière régulière apporte de nombreux bénéfices à la peau. Le fait de prendre l'habitude de se masser le visage quotidiennement permet notamment d'améliorer nettement la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules.

Cette activation de la circulation sanguine contribue à plusieurs choses :

- rendre le teint plus lumineux au quotidien
- booster la production d'élastine et de collagène, ce qui rend à notre peau toute son élasticité et sa tonicité
- Au-delà d'agir sur l'apparence des rides, l'auto massage du visage permet aussi de : réduire les poches sous les yeux
- raffermir les muscles du visage et du cou

L'auto massage du visage a une véritable action régénérante globale sur la peau elle-même qui devient alors plus lisse et plus éclatante s'il est pratiqué régulièrement (une fois toutes les deux semaines ne suffit pas!!). La dernière chose qu'il faut noter est que faire travailler ses muscles du visage favorise également grandement l'élimination des toxines accumulées, et que c'est la raison pour laquelle il faut toujours pratiquer un massage vers l'extérieur (notamment au niveau des oreilles). Au quotidien, nous sommes convaincus que l'auto massage est un vrai geste, presque magique, à adopter pour une peau plus heureuse. Magique et surtout pas si difficile à adopter au quotidien.

SE MASSER LE VISAGE LE MATIN : ÉVEIL EN DOUCEUR ET DÉCONGESTION DRAINANTE

Il est impératif de bien nettoyer sa peau avant d'entamer tout soin d'auto-massage. Une fois la peau purifiée, on profite des quelques secondes durant lesquelles le sérum pénètre l'épiderme pour masser les oreilles en effectuant des rotations du haut vers le bas, du bord extérieur du pavillon en terminant par le lobe. Elles sont ultra-sensibles, leur massage permet donc de réduire le niveau de stress avant de commencer la journée et d'éveiller ses sens tout en douceur.

Dans une perspective anti-relâchement de la peau, on prend aussi soin de débiter le massage du visage par le cou, en pratiquant quelques mouvements de rotation du bas vers le haut avec les cinq doigts de la main. Puis, après avoir appliqué sa crème contour de l'œil, on défatigue le regard tout en lissant les ridules : placés juste au-dessus des tempes, le majeur et l'index étirent doucement la peau vers le haut, puis, sans bouger le front, on plisse les yeux pendant cinq secondes avant de relâcher... et de répéter l'exercice trois à cinq fois de suite.

Ensuite, pour décongestionner l'ensemble du visage – parfois gonflé au réveil –, on réactive le système lymphatique et la circulation sanguine afin d'éliminer les toxines responsables du vieillissement cutané. En appliquant sa crème de jour, on effectue ainsi une série de pressions circulaires du bout du pouce et de l'index de chaque côté de la mâchoire, mais aussi de part et d'autre du nez (des narines au creux interne de l'œil) et sur le haut des sourcils, de l'intérieur vers l'extérieur. On s'attarde sur la ride du lion, en plaçant l'index et le majeur dans le coin le plus interne des sourcils : en exerçant une pression ferme, on espace les doigts horizontalement à l'inspiration, puis on fronce lentement les sourcils à l'expiration. Le front doit être détendu et les muscles résister légèrement sous les doigts. On peut aussi supprimer les tensions du muscle frontal par une pression ferme de nos deux poings tout en les glissant quatre fois du centre vers les côtés.





SE MASSER LE VISAGE LE SOIR : ÉLASTICITÉ ET RELAXATION DES MUSCLES

En fin de journée, on prépare son visage au massage avec une séance de double nettoyage avec en première étape le démaquillage (on privilégie l'huile démaquillante - pré-nettoyante) puis en seconde étape le nettoyant qui convient à votre peau. En appliquant la crème dédiée à cette zone, on peut commencer par masser le contour de l'œil avec l'index et le majeur, en partant de l'intérieur vers l'extérieur sur les sourcils comme sur la partie osseuse, sous l'œil.

On prélève quelques gouttes de son sérum de nuit, on les fait chauffer dans ses paumes de main et on applique sur l'ensemble du visage, les mains à plat, en allant du menton vers le haut des joues, puis du nez vers le haut du front. Dans un mouvement latéral, on lisse le haut du visage de part et d'autre, puis on masse les ailes du nez avec des gestes d'aller-retour de bas en haut avec les deux seuls index. Sur la bouche, l'index gauche couché sur la lèvre supérieure et l'index droit couché sur la lèvre inférieure, on effectue des petits gestes latéraux avant d'inverser les index.

Avec sa crème de nuit, on s'applique par la suite à redessiner l'ovale du visage en pinçant le muscle du menton et en glissant le pouce et l'index jusqu'à la base des oreilles. Du coin des lèvres jusqu'aux tempes, on lifte en profondeur les joues et pommettes par des pressions appuyées et on tonifie le tout en les tapotant avec énergie.

L'auto – massage du visage



Un Gua Sha est un outil plat, fait de pierres semi-précieuses, qui est employé pour masser le visage. Cette technique moderne de grattage de la peau est basée sur une pratique traditionnelle chinoise. Gua signifie caresser ou presser, et Sha fait référence à la rougeur. Selon les premiers praticiens, la rougeur obtenue par la procédure encourage l'épiderme à se guérir lui-même. Bien que la méthode contemporaine soit moins intense, elle vous laissera tout de même avec un visage bien sculpté et rajeuni !

Le Roll-On en pierre fine naturelle est un outil de massage ancestral chinois reconnu depuis des millénaires. Il favorise le drainage lymphatique, améliore la circulation sanguine, participe à la stimulation de collagène et d'élastine et permet une meilleure absorption des soins tout en démultipliant leur efficacité. Notre Roll-On Anti-Âge est de loin de notre Best-Seller, il est idéal pour les peaux plus matures qui recherchent une peau drainée, plus souple et lissée.



Tout droit venu d'Asie, le Ridoki est un petit outil indispensable de votre routine beauté quotidienne, ce petit Roll-On métallique issu de la médecine traditionnelle chinoise est un outil extrêmement réputé pour son efficacité sur la peau et les rides (même présentes), il booste profondément la micro circulation, la synthèse de collagène et d'élastine pour une peau plus souple, un grain de peau plus lisse et une peau plus lumineuse.



La lithothérapie



LA CORNALINE

La pierre de la confiance
et de la vitalité



LA TOPAZE JAUNE

La pierre du désir et
de la motivation



L'AVENTURINE

La pierre des projets, booster
de créativité



LA TOURMALINE

La pierre du corps
et de l'ancrage



LE QUARTZ ROSE

La pierre de l'amour
et du coeur



LA PIERRE DE LUNE

La pierre du féminin
et de la fertilité



LE QUARTZ BLANC

La pierre des énergies positives
et de la légèreté



LA CITRINE

La pierre de la spontanéité
et de la joie de vivre



L'OEIL DU TIGRE

La pierre de l'adaptation
et de la clarté d'esprit

Mes priorités beautés du printemps

Le soleil pointe enfin le bout de son nez et nous donne des envies de mines ensoleillées et healthy ! « Du glow et rien que du glow ! » pourrait être notre mantra pour cette saison de renaissance ! L'effet glowy, c'est celui qui nous bluffe depuis déjà quelques saisons avec ses airs de fraîcheur naturelle genre « belle des champs ». Mais ça se fabrique comment ?

Nettoyage de printemps pour une peau neuve

C'est la priorité du moment, car avant de passer au look, mieux vaut redonner un maximum de chance à notre peau de retrouver la forme sans artifice ! On s'offre donc un petit régime fruits et légumes, tisanes, bêta-carotène, fer et antioxydants à gogo pour rajeunir de l'intérieur.

Pour notre épiderme, le mieux est de pratiquer des gommages doux ou (et) des masques régulièrement (1 à 2 fois par semaine) pour débarrasser les pores de leurs impuretés et nourrir et hydrater l'épiderme fatigué par ces mois d'hiver.

On se remet au sport !

Eh bien oui, mesdames ! Car c'est encore le moyen le plus naturel qu'on ait trouvé pour garder ou retrouver une mine éclatante ! Marche à pied, vélo, footing, tout est bon pour réoxygéner notre corps et donc notre épiderme. Ces adorables petites joues rouges qu'on affiche après une séance d'exercice physique ne sont pas là que pour nous rassurer sur la difficulté de nos performances ! Elles nous confirment donc que nos cellules ont pris une belle bouffée d'air pur, qu'on a éliminé un paquet de toxines et rechargé ces mêmes cellules en minéraux et nutriments: un cocktail de rêve pour un teint frais comme un gardon !

La bonne routine

« GLOWY » en 6 étapes

1

L'HYDRATATION

Une peau bien hydratée est tout de suite plus saine, plus pulpeuse. On commence donc par appliquer une crème adaptée à notre peau, qu'on va laisser pénétrer un moment avant de passer au maquillage.

2

LE TRAVAIL DU TEINT

Pour un teint régulier, l'idée est d'atténuer les taches, les cicatrices d'acné, les boutons avec un fond de teint en transparence ou une BB ou CC crème. L'idéal est d'opter pour des formules dotées de micronacres qui donneront d'emblée plus de lumière. Celles qui n'aiment pas trop ces textures pourront simplement glisser quelques gouttes de fond de teint dans leur crème de jour ou le remplacer par un peu d'autobronzant pour un effet plus hâlé.

3

LA MAITRISE DE LA BRILLANCE

Pas si évident de donner de la brillance juste comme il faut et où il faut. Le mieux pour tout le monde est donc d'équilibrer un peu tout ça par un soupçon de poudre libre. Pour les peaux avec de l'excès de sébum, on insistera sur la zone T, avec quelques retouches dans la journée si besoin.

4

HAUT LES POMMETTES

Elles sont certainement l'endroit le plus stratégique d'un glowy réussi. Pour ça, il faut les mettre en valeur avec un blush dans des tons abricot ou rose, mais très discret. Le bon geste : celui qui fixera la lumière sur la partie la plus proéminente. On y étire la matière au pinceau ou au doigt, pour encore plus de naturel.

5

HIGHLIGHTING PLEASE

Cette étape est destinée à enlever les dernières zones d'ombre du visage en positionnant quelques touches d'éclat à l'aide d'un pinceau ou d'un stick d'enlumineur. On fait donc quelques focus sur les coins internes des yeux, les tempes, les arcs sourciliers ou les ailes du nez.

6

LE GLAM GLOW DU ROUGE

Dernière touche du look qui, si elle n'est pas indispensable, peut ajouter un sacré coup de boost à notre mine : l'application d'un rouge à lèvres au coloris printanier. Un corail, un fuchsia, un rouge-orangé... Une couleur bien choisie sur nos lèvres peut vite nous donner LE glow idéal.



Dermalogica

MULTIVITAMIN POWER RECOVERY MASQUE



Notre masque bonne mine ultime !

Ce masque visage hautement concentré en vitamines anti-oxydantes aide la peau à se régénérer tout en renforçant ses protections naturelles. Un vrai plus pour les peaux matures, marquées par le vieillissement cutané, ou pour les peaux qui recherchent un coup de boost ou d'éclat immédiat !

Sa formule contient un cocktail d'actifs super puissant et ultra-vitaminé pour des résultats visibles et durables.

Les vitamines A, C, E, F et B5 offrent à la peau de véritables bienfaits réparateurs et permettent de lutter contre les dommages extérieurs tout en protégeant la peau des éléments pouvant altérer son éclat et son élasticité au quotidien. Elles permettent d'illuminer et de lisser la peau.

L'avoine hydrate en profondeur, apaise et calme les irritations pour un teint uniforme et une peau repulpée.

La réglisse et l'avoine apaisent et lissent les rides et ridules pour un effet lissant et tenseur et une peau visiblement plus jeune.

A la clé ? Une bonne mine garantie, des traits lissés et repulpés, un teint lumineux !

Notre produit le plus
vendu dans le monde !
Ce masque best-seller
ultraconcentré en
vitamines est l'allié des
peaux recherchant un
coup de boost et d'éclat
immédiat. En quelques
minutes seulement, il
repulpe, lisse, illumine et
diminue les rides et
ridules pour une peau
comme neuve.

Soin

PRO SKIN' + KOBIDO

Révélez votre meilleure peau! Combinant des technologies de pointe associées à des actifs hautement concentrés réservés aux professionnels, ce soin ultime entièrement personnalisé cible tous les besoins de votre peau en vous offrant une parenthèse de bien-être.

Massage ancestral japonais du visage, le Kobido séduit par son incroyable effet liftant. Art traditionnel au pays du soleil levant, il ne se contente pas de tonifier les muscles peauciers. Il stimule également l'ensemble de la circulation énergétique et vos 50 muscles du visage. Comme on sculpte sa silhouette avec le sport, il existe enfin un massage pour tonifier son visage. Mine froissée, manque de fermeté, besoin de lutter contre les signes du temps, le massage kobido est fait pour vous!



A vos crayons



