

NEWSLETTER ÉTÉ

JUIN 2026

CHAQUE ANALYSE EST LE FRUIT D'UNE REFLEXION
MINUTIEUSE ET D'UNE PASSION POUR LE
TRAITEMENT DE LA PEAU

ml



CHÈRES CLIENTES,

AVANT TOUT, J'AVAIS ENVIE DE VOUS ÉCRIRE QUELQUES MOTS UN PEU PARTICULIERS...
COMME CERTAINES D'ENTRE VOUS LE SAVENT DÉJÀ, JE VAIS M'ABSENTER QUELQUES MOIS
POUR VIVRE UNE MERVEILLEUSE AVENTURE : L'ARRIVÉE DE MON BÉBÉ 💕

MÊME SI JE SUIS IMPATIENTE DE PROFITER DE CETTE PARENTHÈSE, VOUS ALLEZ ÉVIDEMMENT
BEAUCOUP ME MANQUER !

MAIS HORS DE QUESTION DE COUPER COMPLÈTEMENT LE LIEN AVEC VOUS...
C'EST POUR CELA QUE J'AI DÉCIDÉ DE VOUS ACCOMPAGNER AUTREMENT PENDANT CES 4 MOIS,
À TRAVERS CETTE NEWSLETTER MENSUELLE DÉDIÉE À VOTRE PEAU 📧

CHAQUE MOIS, VOUS Y TROUVEREZ :

- DES CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU AU QUOTIDIEN
 - LES GESTES ESSENTIELS À ADOPTER (ET CEUX À ÉVITER !)
- DES TIPS PROFESSIONNELS FACILES À REPRODUIRE CHEZ VOUS
 - ET QUELQUES PETITES SURPRISES...

MON OBJECTIF ? VOUS AIDER À CONTINUER À CHOUCROUTER VOTRE PEAU, MÊME À DISTANCE,
ET VOUS TRANSMETTRE UN MAXIMUM DE MON EXPERTISE COMME SI VOUS ÉTIEZ À L'INSTITUT.
PRENEZ CE MOMENT COMME UNE PAUSE POUR VOUS, UN RENDEZ-VOUS DOUCEUR RIEN QU'À
VOUS 🧖‍♀️

JE SUIS RAVIE DE PARTAGER CETTE NOUVELLE FAÇON D'ÉCHANGER AVEC VOUS, ET J'ESPÈRE
QUE CES CONTENUS VOUS ACCOMPAGNERONT AU QUOTIDIEN.

ml

Notre travail, nos missions

Diagnostic cutané

COMPRENDRE ET ANALYSER VOTRE PEAU

ICI, TOUT COMMENCE PAR UNE ANALYSE DE LA PEAU, NOUS PRENONS LE TEMPS ENSEMBLE D'ÉCHANGER SUR VOS BESOINS CUTANÉS, VOS RESSENTIS & PROBLÉMATIQUES. NOUS NOUS INTÉRESSONS SUR L'ENSEMBLE DES FACTEURS INTERNES/EXTERNES. UN POINT ESSENTIEL QUI NOUS PERMET DE CIBLER LES CARENCES ET ANOMALIES.

Routine de soins sur-mesure

UNE ROUTINE ADAPTÉE EST UN CALCUL MINUTIEUX COMBINANT ACTIFS TRAITANTS ET RÉCONFORTANTS. NOTRE OBJECTIF EST DE VOUS CONFECTIONNER UNE SÉLECTION DE PRODUITS POUR VOUS AIDER À ACQUÉRIR UNE PEAU EN BONNE SANTÉ AFIN DE RÉGLER VOS DIVERSES PROBLÉMATIQUES. CETTE ÉTAPE EST TRÈS SOUVENT NÉGLIGÉE MAIS ESSENTIELLE DANS NOTRE ACCOMPAGNEMENT.

CHAQUE PRODUIT CHOISI EST LE FRUIT D'UNE RÉFLEXION MINUTIEUSE ET D'UNE PASSION PROFONDE POUR LE TRAITEMENT DE LA PEAU.

Soins traitants sur-mesure

TOUS NOS SOINS SONT CONSTRUITS SUR-MESURE POUR RÉPONDRE AU MIEUX À VOS BESOINS DE PEAU. NOUS ELABORONS DES PROTOCOLES UNIQUES ET PERSONNALISÉS RIEN QUE POUR VOUS.

NOUS AVONS UNE QUINZAINE DE TRAITEMENTS, ALLIANT TECHNOLOGIES BREVETÉES, PEELINGS PROFESSIONNELS, MASSAGES FACIAUX & SOINS TRAITANTS.



LES SIGNES ASTROLOGIQUES

JUIN 2026

 Bélier Juin t'apporte un regain d'énergie et une envie d'avancer concrètement. Tu as mille idées... mais le vrai défi sera de canaliser cette impulsion pour éviter la dispersion. Professionnellement, ça bouge vite. Côté cœur, spontanéité et passion sont au rendez-vous. 👉 Conseil : priorise au lieu de foncer dans toutes les directions.	 Taureau Après une période intense, juin t'invite à savourer. Tu recherches plus de confort, de sécurité et de douceur. C'est le moment parfait pour stabiliser tes finances ou renforcer une relation importante. 👉 Conseil : ralentir ne veut pas dire reculer, mais consolider.	 Gémeaux C'est ta saison, et ça se voit ! Tu es lumineux, sociable, inspiré. Les échanges sont favorisés, les opportunités aussi. Attention simplement à ne pas promettre plus que ce que tu peux tenir. 👉 Conseil : mise sur l'authenticité plutôt que sur la dispersion.
 Cancer Un mois de transition intérieure. Tu ressens le besoin de te retirer un peu pour faire le point avant ton renouveau personnel. Les émotions sont fortes mais utiles. 👉 Conseil : écoute-toi, même si ça implique de dire non.	 Lion Ta vie sociale s'illumine ! Juin t'apporte des rencontres, des projets collectifs et de belles synergies. Tu rayannes naturellement et attires à toi les bonnes personnes. 👉 Conseil : entoure-toi de ceux qui nourrissent vraiment ton énergie.	 Vierge Focus sur les responsabilités et l'organisation. Tu es dans une phase de structuration importante, notamment côté pro. Attention à ne pas tomber dans le perfectionnisme excessif. 👉 Conseil : accepte que tout ne soit pas parfait pour avancer.
 Balance Un vent de renouveau souffle sur toi. Tu ressens un besoin d'expansion : voyage, apprentissage, nouveaux projets... Juin t'ouvre des portes inattendues. 👉 Conseil : ose sortir de ta zone de confort.	 Scorpion Mois de transformation. Tu es amené à lâcher prise sur certaines situations ou émotions. Ce processus peut être intense, mais il te libère profondément. 👉 Conseil : fais confiance à ce qui se termine.	 Sagittaire Les relations sont au premier plan. Qu'il s'agisse d'amour ou de collaborations, des discussions importantes émergent. C'est un mois pour clarifier et s'engager (ou ajuster). 👉 Conseil : communique avec honnêteté, même si c'est inconfortable.
 Capricorne Juin te ramène à l'essentiel : ton bien-être et ton équilibre quotidien. Tu ajustes ton rythme, ton hygiène de vie, ton organisation. 👉 Conseil : prends soin de ton énergie avant tout.	 Verseau Créativité, plaisir et légèreté sont au rendez-vous. Tu reconnectes avec ce qui te fait vibrer. Côté cœur, surprises possibles... et agréables. 👉 Conseil : laisse place à la spontanéité.	 Poissons Un besoin de cocooning et de sécurité se fait sentir. Tu te tournes vers ton foyer, tes proches, tes émotions profondes. C'est un mois doux, mais introspectif. 👉 Conseil : crée un environnement qui te ressource vraiment.



LES GESTES ESSENTIELS POUR LE VISAGE - version été

NETTOYER

HYDRATER

PROTÉGER

UNE PEAU Saine ET LUMINEUSE REPOSE SUR DES GESTES PRÉCIS, RÉALISÉS AVEC RÉGULARITÉ ET JUSTESSE.
CHAQUE ÉTAPES DE VOTRE ROUTINE JOUE UN RÔLE ESSENTIEL DANS LA QUALITÉ ET LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU.

ml



PRÉPARER SA PEAU AU SOLEIL

VISAGE & CORPS

Avant même les premières expositions, préparer sa peau est essentiel pour obtenir un bronzage plus uniforme, plus lumineux... et surtout préserver sa qualité.

1. Faire peau neuve (en douceur)

Quelques semaines avant l'exposition, un gommage doux (1 fois par semaine) permet d'éliminer les cellules mortes. Résultat : la peau est plus lisse, le bronzage sera plus homogène et tiendra mieux dans le temps.

⚠ On évite les gommages trop agressifs, surtout sur le visage.

2. Miser sur l'hydratation

Une peau bien hydratée bronze mieux et se dessèche moins vite. Pensez à appliquer quotidiennement une crème adaptée à votre type de peau, aussi bien sur le visage que sur le corps.

Et bien sûr... on n'oublie pas de boire suffisamment d'eau 💧

3. Booster sa peau de l'intérieur

Certains aliments riches en bêta-carotène (carotte, abricot, patate douce...) aident à préparer la peau au soleil et à illuminer le teint.

4. Ne pas zapper la protection solaire

Préparer sa peau ne veut pas dire s'exposer sans protection. Dès les premières expositions, une protection solaire adaptée est indispensable pour prévenir le vieillissement cutané et les taches pigmentaires.

5. Adopter les bons réflexes dès le début

- Éviter les expositions aux heures les plus chaudes
- Protéger particulièrement le visage, le décolleté et les épaules
- Réappliquer sa protection régulièrement

En résumé : une peau préparée, c'est une peau exfoliée en douceur, bien hydratée et protégée. Le secret d'un joli bronzage, c'est avant tout une peau en bonne santé ✨



DOUBLE NETTOYAGE

LA BASE D'UNE PEAU Saine

Le double nettoyage est un rituel fondamental qui permet d'éliminer efficacement toutes les impuretés accumulées au cours de la journée.

1. Pré-Nettoyage à l'huile

La première étape consiste à utiliser un nettoyant à base d'huile pour dissoudre le maquillage, l'excès de sébum et les particules de pollution qui adhèrent à la peau.

2. Nettoyage à l'eau

La seconde étape consiste à utiliser un nettoyant à base d'eau, pour éliminer les résidus d'huile, nettoyer, approfondir les pores et rafraîchir la peau.

SES BIENFAITS :

- Purifie la peau en profondeur
- Préviend les imperfections et désobstrue les pores
- Optimise l'efficacité des soins appliqués ensuite
- Respecte l'équilibre naturel de la peau

QUAND L'UTILISER ?

Faire le double nettoyage le soir et le nettoyant seul le matin

LA CRÈME DE SOIN

RENFORCER ET PROTÉGER

On l'oublie souvent, mais la peau est en contact direct avec l'extérieur et est donc une zone fragile qui peut vite être marquée par des signes de vieillesse, des rougeurs, ou tout simplement une perte d'éclat.

A la surface de la peau, se trouve une barrière hydrolipidique composée d'eau et de lipides qui permet de protéger la peau en l'aidant à se défendre contre les agressions environnementales afin de rester saine et hydratée.

En revanche, lorsque cette barrière est endommagée, elle est davantage vulnérable aux agressions extérieures, et laisse pénétrer les rayons UV, la pollution tout en laissant s'échapper l'eau.

Le problème ? Cela mène à une perte d'élasticité, de souplesse de la peau. Cela peut aussi mener à des imperfections, des rougeurs, un manque d'éclat ou encore un vieillissement cutané prématuré qui peut apparaître sous forme de taches brunes.

C'est ici que se joue le rôle de l'hydratant : son utilisation quotidienne permet de rééquilibrer, maintenir et réparer la barrière lipidique en lui apportant la juste dose d'hydratation et de lipides. Ainsi, en ayant une barrière lipidique saine et résistante on retarde les signes de vieillissement et on renforce sa capacité à se protéger. La peau est alors souple, lisse et lumineuse plus longtemps.

SES BIENFAITS :

- Protège des agressions extérieures
- Maintient l'hydratation
- Préserve souplesse et élasticité
- Prolonge la jeunesse de la peau

QUAND L'UTILISER ?

Tous les jours, matin et soir , sauf si votre crème de jour contient déjà un spf 30 ou 50.



ml

SPF : LA PROTECTION SOLAIRE

LE GESTE ANTI-ÂGE ESSENTIEL

La crème solaire est la meilleure amie des peaux qui restent jeunes longtemps ! En protégeant la peau des UV et des effets néfastes de la pollution, elle permet de conserver une peau saine, lisse et lumineuse plus longtemps tout en retardant les signes de l'âge.

Pour profiter de tous les bienfaits de la crème solaire et protéger correctement sa peau des rayons UV et donc du vieillissement cutané, il faut appliquer la bonne quantité de 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.

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.



SES BIENFAITS :

- Protège la peau des UVS
- Préserve la peau des agressions extérieures
- Lutte contre le vieillissement cutané
- Conserve une peau saine et lumineuse

QUAND L'UTILISER ?

Tous les matins, tout au long de l'année



LES GESTES ESSENTIELS POUR LE CORPS - version été

01

EXFOLIER LA PEAU
x1 SEMAINE
HYDRATER x1 PAR
JOUR MINIMUM

02

SI JAMBES
LOURDES : NE PAS
CROISER SES
JAMBES EN
POSITION ASSISE
OU ALLONGÉE

03

DORMIR LES PIEDS
À PEINE PLUS
HAUT QUE LE
CŒUR

04

FINIR SA DOUCHE
AVEC UN JET D'EAU
FROIDE

LES JAMBES LOURDES

EXERCICES POUR SOULAGER

Soulager les jambes lourdes en été : 4 exercices simples et efficaces

Avec la chaleur, la sensation de jambes lourdes peut rapidement s'installer : circulation ralentie, gonflements, inconfort... Heureusement, quelques mouvements simples permettent de relancer le retour veineux et de retrouver de la légèreté au quotidien.

Dans ces 4 schémas, tu découvriras des exercices accessibles à tous, à pratiquer chez soi ou même au bureau :

- Le pompage des chevilles active immédiatement la circulation sanguine en mobilisant les pieds.
- L'élévation des jambes favorise le drainage et soulage rapidement la pression accumulée.
- Les cercles de chevilles améliorent la mobilité tout en stimulant le flux veineux.
- La marche sur la pointe des pieds renforce les mollets, véritables alliés du retour veineux.

Pratiqués régulièrement, ces exercices aident à réduire la sensation de lourdeur, prévenir les gonflements et apporter une vraie sensation de confort, особенно pendant les périodes de forte chaleur.

👉 Astuce : pour un effet optimal, pense à les réaliser quotidiennement, en complément d'une bonne hydratation et de moments de repos jambes surélevées.

1 POMPAGE DES CHEVILLES

Active la circulation sanguine.



- 1 Assise, dos droit, les pieds décollés du sol.
- 2 Tendez les pointes de pieds vers vous (montez les orteils).
- 3 Puis pointez les pieds vers le sol (descendez les orteils).
- 4 Répétez 20 à 30 fois.



Bénéfices : stimule le retour veineux et aide à réduire la sensation de jambes lourdes.

2 ÉLÉVATION DES JAMBES

Favorise le retour veineux et décharge les jambes.

- 1 Allongez-vous près d'un mur.
- 2 Levez les jambes et posez-les contre le mur.
- 3 Relâchez vos bras, respirez profondément.
- 4 Restez 5 à 10 minutes.



Bénéfices : facilite le drainage, réduit la pression et apaise les jambes.

3 CERCLES AVEC LES CHEVILLES

Assouplit et stimule la circulation.



- 1 Assise, le dos droit, décollez un pied du sol.
- 2 Faites des cercles avec la cheville dans un sens.
- 3 Puis dans l'autre sens.
- 4 Répétez 10 à 15 fois de chaque côté.



Bénéfices : améliore la circulation, réduit les gonflements et délasse les chevilles.

4 MARCHÉ SUR LA POINTE DES PIEDS

Active le mollet, le deuxième cœur.



- 1 Tenez-vous debout, appuyez-vous si besoin.
- 2 Levez-vous sur la pointe des pieds.
- 3 Marchez doucement sur la pointe des pieds pendant 30 à 60 secondes.
- 4 Reposez les talons au sol, relâchez et recommencez.



Bénéfices : renforce le mollet, stimule le retour veineux et soulage la sensation de jambes lourdes.

S'HYDRATER DE L'INTÉRIEUR

L'APPORT EN EAU

Avec la chaleur, notre corps perd davantage d'eau, notamment à travers la transpiration. Résultat : sans une hydratation suffisante, la peau peut rapidement devenir plus terne, plus sèche et parfois plus sensible.

Boire de l'eau est donc un geste simple mais fondamental. Cela permet de maintenir l'élasticité de la peau, de favoriser l'élimination des toxines et de soutenir le bon fonctionnement de l'organisme. Une peau bien hydratée de l'intérieur est visiblement plus lumineuse et plus confortable.

En été, ce besoin est encore plus important : soleil, chaleur, climatisation... autant de facteurs qui déshydratent la peau sans que l'on s'en rende toujours compte.

Les bons réflexes à adopter :

- Boire régulièrement tout au long de la journée, même sans sensation de soif
- Privilégier l'eau, mais aussi les fruits et légumes riches en eau (concombre, pastèque, melon...)
- Compléter avec des soins hydratants adaptés à votre type de peau

Prendre soin de sa peau commence aussi par ce que l'on lui apporte de l'intérieur... alors pensez à votre verre d'eau.





L'ALIMENTATION & LA PEAU

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR UNE BELLE PEAU

L'été est la saison idéale pour prendre soin de sa peau... aussi de l'intérieur. Ce que vous mettez dans votre assiette joue un rôle essentiel sur l'éclat du teint, l'hydratation et même la façon dont votre peau réagit au soleil.

1. Les aliments riches en eau 💧

Avec la chaleur, le corps se déshydrate plus vite. Miser sur des aliments riches en eau aide à maintenir une bonne hydratation.

👉 Concombre, pastèque, melon, courgette, tomate...

Ils apportent fraîcheur, légèreté et contribuent à une peau plus souple et lumineuse.

2. Les aliments riches en bêta-carotène 🥕

Ce sont vos alliés "bonne mine" ! Ils aident à préparer la peau au soleil et à sublimer le teint.

👉 Carotte, abricot, mangue, patate douce

Ils favorisent un teint plus éclatant et un bronzage plus harmonieux.

3. Les antioxydants pour protéger la peau 🍓

Le soleil génère des radicaux libres responsables du vieillissement cutané. Les antioxydants aident à lutter contre ces effets.

👉 Fruits rouges, myrtilles, framboises, tomates, poivrons

Ils participent à préserver la jeunesse et la qualité de la peau.

4. Les bons gras pour nourrir la peau 🥑

Une belle peau, c'est aussi une peau bien nourrie. Les acides gras essentiels renforcent la barrière cutanée.

👉 Avocat, huile d'olive, amandes, noix, poissons gras

Ils apportent confort, souplesse et éclat.

5. Ne pas oublier... l'eau 💙

Aucun aliment ne remplace une bonne hydratation. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée, même sans soif.

En résumé : une alimentation colorée, riche en eau, en vitamines et en bons nutriments est votre meilleure alliée pour une peau lumineuse tout l'été.

Prendre soin de sa peau, c'est aussi se faire du bien dans son assiette ✨

LES ACTIFS À BANNIR ET PRIVILÉGIER

DE MAI À SEPTEMBRE INCLU

À BANNIR

Rétnol
Rétinoïdes
AHA
Acide glycolique
Acide Lactique
BHA
Huiles essentielles
Parfums
Alcool
Produit photosensibilisant
Peeling chimique

À PRIVILÉGIER

Acide hyaluronique
Aloe vera
Niacinamide (vitamine B3)
Vitamine C
Panthénol (vitamine B5)
Céramides
Filtre solaire
Avoine
Zinc

ml