

La "skincare" définit tous les soins cutanés, toutes les crèmes, sérums et nettoyants que l'on utilise de manière régulière pour s'occuper de notre peau. Si vous vous demandez pourquoi cet article se trouve dans la rubrique santé et non dans la rubrique beauté, vous pourriez être victime du consumérisme des soins de la peau... Autrement dit, vous achetez des produits de skincare en fonction des tendances du moment, et votre armoire à skincare doit être pleine à craquer.

En effet, une des stratégies marketing des grandes marques de beauté est de nous faire croire que la skincare peut évoluer chaque mois et que certains produits sont plus efficaces que d'autres. On veut alors toujours suivre les nouvelles tendances, toujours avoir les derniers produits en vogue... Alors qu'en réalité, à l'origine, les produits pour soins cutanés se vendaient en pharmacie, et leur formulation nécessite de la recherche et des tests en laboratoire, c'est-à-dire plusieurs années de travail.

Certains produits de skincare de marques que l'on peut retrouver chez Sephora, par exemple, sont très bien et très qualitatifs. Ce n'est pas non plus un défaut d'aimer en acheter beaucoup et d'être fière lorsqu'on ouvre notre petite armoire ordonnée ! J'aimerais juste que vous compreniez que ce n'est pas une nécessité mais un luxe, et que si ça ne fonctionne pas pour vous, vous n'en êtes pas moins féminine ou soignée !

Notre peau est censée avoir tout ce dont elle a besoin déjà présent dans notre corps. C'est pourquoi les bébés et les enfants ont une peau parfaite, sauf s'ils ont des conditions comme l'eczéma, par exemple. C'est lorsque l'on grandit et qu'on atteint l'adolescence que les hormones entrent en jeu et que certains d'entre nous développent des "problèmes" cutanés comme l'acné. Ensuite, à l'âge adulte, nos hormones se régulent. Il nous arrive d'avoir des boutons lorsque l'on stresse, pendant notre cycle pour les femmes, lorsque l'on mange trop gras, et la liste continue. Puis, en vieillissant, notre corps produit moins de certaines substances, comme le collagène, par exemple, qui est important pour l'élasticité de la peau.

C'est lorsque notre corps a besoin d'aide que les soins sont là pour l'assister. Encore une fois, les soins de la peau sont là pour aider notre corps à faire ce qu'il sait déjà faire, pas pour le faire à sa place.

Selon moi, la formule magique pour avoir une belle peau n'est pas une routine coréenne de 10 étapes. La formule magique est un mélange de style de vie et de soins de la peau adaptés à vos besoins, pas les derniers à la mode. Dans les grandes lignes, je vous conseille de manger correctement avec une alimentation variée pour absorber tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre corps. Vous devez aussi avoir un bon rythme de sommeil et dormir suffisamment

chaque nuit. Si vous êtes une femme, essayez d'adapter votre vie à votre cycle et accordez-vous plus de repos lorsque vous êtes indisposée. Je parlerai de tout cela dans d'autres articles, mais aujourd'hui vous êtes là pour la skincare, alors je vais vous parler de skincare ! Notez que je m'adresse aux adultes, et si vous avez des conditions comme l'acné ou l'eczéma, vous devriez consulter un dermatologue.

Nous allons faire la rééducation de votre peau !

La première étape consiste à purger votre peau de tous les produits que vous avez l'habitude d'utiliser. Pendant une semaine au moins, vous n'allez utiliser que trois produits : un nettoyant doux, un hydratant neutre et une protection solaire. Un nettoyant doux est un nettoyant qui ne contient pas d'actifs. De même, un hydratant neutre a pour seul rôle d'hydrater la peau. Choisissez des produits que vous avez déjà utilisés et dont vous savez que vous n'êtes pas allergique. Si vous avez besoin d'aide pour les choisir, consultez un pharmacien et faites un test d'allergie avant d'utiliser un nouveau produit sur votre peau !

Voici votre nouvelle routine :

Le matin, lavez votre visage avec de l'eau seulement ou avec le nettoyant si vous en ressentez le besoin. Appliquez l'hydratant si nécessaire, et appliquez la crème solaire (obligatoire).

Le soir, lavez votre visage avec le nettoyant et appliquez l'hydratant (obligatoire).

Soyez assidus et, surtout, soyez patients. Si des boutons apparaissent, ne les touchez pas.

Après cette semaine de purge, observez votre peau. Regardez ce qui vous dérange : boutons, pores dilatés, points noirs ? Observez et notez. Ensuite, choisissez un produit avec un ingrédient actif, j'insiste, un seul ingrédient actif, qui va remédier à vos problèmes. Je vous conseille de choisir un sérum à base de cet actif que vous incorporerez à la routine décrite ci-dessus. Un sérum s'applique avant la crème hydratante. Soyez patient, faites le test d'allergie, et utilisez bien le produit comme indiqué sur la boîte. Pour vous aider, je vais vous proposer trois ingrédients actifs qui règlent la plupart de nos problèmes, en général.

La vitamine A:

Souvent appelée rétinol, la vitamine A possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour la peau: elle aide la peau à se régénérer plus rapidement (bien pour traiter l'hyperpigmentation, par exemple), stimule la production de collagène et aide également à combattre l'acné et les pores dilatés. Si vous souhaitez intégrer la vitamine A à votre routine, commencez avec des concentrations faibles et soyez assidus avec votre protection solaire.

L'acide salicylique:

Il est efficace contre les boutons et l'acné et aide à avoir la peau lisse en général. Comme pour la vitamine A, soyez assidus avec votre protection solaire quand vous l'utilisez et commencez avec une concentration faible.

La vitamine B3:

Un exemple de vitamine B3 est le niacinamide. Il aide notamment à renforcer votre barrière cutanée, à réguler la production de sébum, à réduire l'apparence des pores et à atténuer l'hyperpigmentation. Comme toujours, il est crucial de faire un test d'allergie avant d'utiliser un nouveau produit sur votre peau.

En attente de vos retours, je vous dis à la prochaine!