



RACHEL DIPINTO

HERBORISTE,
AROMATHÉRAPEUTE
ET ESTHÉTICIENNE

MA BEAUTÉ VIVANTE



ROUTINES ET COSMÉTIQUES NATURELS
POUR UNE PEAU ÉCLATANTE



MACÉRATS
—
HUILES VÉGÉTALES
—
HUILES
ESSENTIELLES
—
EAUX
FLORALES



Tous les conseils
de l'experte
en soins naturels

LELUC 



Vous avez des doutes sur les cosmétiques conventionnels, sans savoir vers quoi vous tourner ? Alors ce livre est fait pour vous !

Rachel Dipinto, esthéticienne et experte en beauté au naturel, y convoque le meilleur des gestes de beauté ancestraux, de l'herboristerie et de l'aromathérapie, pour vous accompagner dans la mise en place d'une routine beauté clean et naturelle. Découvrez :

- Le **mode d'emploi pour des huiles de soin maison** (confection, utilisation, conservation)
- Les **ingrédients** adaptés à vos besoins
- Les **routines à mettre en place**, de façon quotidienne ou plus occasionnelle, et au fil des saisons
- Les **critères** pour les choisir
- Les **solutions sur mesure pour les principales problématiques de peau** (acné, rosacée, couperose et hyperpigmentation)



Pour une peau saine et éclatante,
quels que soient votre budget,
votre âge ou votre type de peau.

Rachel Dipinto est aromathérapeute, herboriste diplômée et esthéticienne professionnelle. Pratiquant au départ dans des instituts classiques, elle a souffert des effets secondaires des produits conventionnels au point de ne plus pouvoir exercer son métier. Elle a alors décidé de le réinventer et s'est convertie à la slow cosmétique pour créer, à Bruxelles, le concept d'un institut centré sur le bien-être au naturel. Elle est très régulièrement sollicitée par les médias belges et français. Son blog : www.ecoledebeautevivante.com.

17,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3116-4



9 791028 531164

editionsleduc.com

LEDUC



Rayons :
Santé, bien-être

**Ma beauté
vivante**

De la même auteure aux éditions Leduc :
Moins mais mieux avec la Slow Cosmétique, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez
des informations sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous
entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Relecture : Camille Le Dain

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Design de couverture : Laurence Maillet

Illustrations de couverture : © Shutterstock

Photographie de l'auteure : © Dorian Lohse, K-pture.com

Illustrations intérieures : © Adobe Stock et Shutterstock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3116-4

RACHEL DIPINTO

Ma beauté vivante

LEDUC 

Sommaire

| | |
|---|----|
| Sommaire | 5 |
| Introduction | 7 |
| PARTIE 1 | |
| À LA DÉCOUVERTE DE LA BEAUTÉ VIVANTE..... | 11 |
| La peau, un organe vivant | 13 |
| Qu'est-ce que la Beauté Vivante ? | 25 |
| Comment choisir ses cosmétiques en Beauté Vivante ? | 35 |
| Confectionner votre huile de soin en Beauté Vivante..... | 44 |
| Mes autres outils | 69 |
| PARTIE 2 | |
| MES ROUTINES DE BEAUTÉ VIVANTE | 77 |
| Ma routine quotidienne sur 24 heures | 79 |
| Ma routine universelle du matin | 82 |
| Ma routine universelle du soir | 86 |

| | |
|---|-----|
| Ma routine gommage ou masque, une fois par semaine..... | 104 |
| Ma routine massage du visage..... | 106 |
| Mes routines beauté au rythme des saisons..... | 110 |
| Mes routines sur mesure..... | 133 |
| PARTIE 3 | |
| MON CARNET DE RECETTES..... | 147 |
| Les produits du quotidien..... | 149 |
| Les soins spéciaux à faire occasionnellement..... | 157 |
| Conclusion..... | 169 |
| Carnet d'adresses..... | 171 |
| Remerciements..... | 173 |
| Bibliographie..... | 175 |

Introduction

Plus jeune, je n'avais aucune idée précise du métier que je voulais faire à l'âge adulte. J'ai suivi le cursus d'études classique jusqu'à l'université, mais à ce moment-là, j'ai compris que cela n'avait pas de sens pour moi. Pourquoi étais-je à l'université ? À part faire la fête, je n'avais aucun projet en tête. J'avais 20 ans.

En discutant de mon avenir professionnel avec ma grande sœur et son compagnon, j'ai eu une révélation ! Leurs paroles résonnent encore en moi comme si c'était hier : « Mais Rachel ! Depuis toujours, tu aimes prendre soin des gens. Pourquoi ne pas suivre une formation d'esthéticienne ? »

Effectivement, prendre soin des personnes avait du sens pour moi. J'ai donc entrepris une formation d'esthéticienne avec enthousiasme, apprenant les subtilités des soins du visage et du corps. J'ai découvert l'univers des instituts de beauté, des spas et des salons de massage. J'ai exploré différentes marques de cosmétique et pris plaisir à prodiguer des soins en tant que professionnelle de la beauté.

Malheureusement, j'ai commencé à développer des allergies cutanées, avec de l'eczéma accompagné d'irritations et de démangeaisons intenses aux mains et aux bras. Je ne pouvais plus utiliser aucun produit, ce qui a mis fin à ma carrière d'esthéticienne en institut de beauté.

J'ai alors trouvé ma place dans le milieu de la parapharmacie, où j'ai découvert un autre monde : celui des plantes médicinales. Les

huiles essentielles, les compléments alimentaires à base de plantes et les huiles végétales ont attiré mon attention. J'ai commencé à expérimenter intuitivement des mélanges que j'appliquais sur ma peau, me rappelant mes jeux d'enfant où je concoctais des potions magiques avec ce que je trouvais à la maison.

Parallèlement, j'ai découvert le travail de l'Association Slow Cosmétique, et je me suis de plus en plus intéressée aux ingrédients qui composent nos produits cosmétiques. En utilisant des produits naturels et des soins faits maison, j'ai commencé à guérir de mon eczéma. J'ai pu à nouveau utiliser des cosmétiques plus naturels et prodiguer des soins.

C'est ainsi que j'ai fait connaissance avec l'univers de l'herboristerie. J'ai suivi une formation sur les plantes médicinales pour la peau et le bien-être, découvrant de nombreuses possibilités pour prendre soin de nous avec des ingrédients bruts et nobles. Depuis lors, mon désir d'aider les gens à maintenir une bonne santé et une peau rayonnante, quel que soit leur âge, ne m'a jamais quittée. Au fil des décennies, ma soif d'apprendre m'a poussée à étudier une grande variété de méthodes de soin pour le visage et le corps, notamment le yoga du visage, l'acupression, l'herboristerie, l'aromathérapie, la nutrition et les massages. Les thérapies anciennes et la science moderne peuvent apporter des soins extraordinaires pour notre bien-être.

Ces diverses formations ont transformé ma perspective et ma philosophie de l'apparence. Une peau saine ne dépend pas de la dernière crème « miracle » ou du dernier « superingrédient » breveté. Prendre soin de soi doit être intégré dans une routine quotidienne. C'est un art de vivre.

Une peau saine et éclatante s'obtient grâce à des produits naturels judicieusement choisis, à l'exercice, aux techniques

de gestion du stress, à une prise de conscience de notre corps et bien sûr à l'alimentation.

Vous pouvez obtenir un teint dont vous êtes fier(e), quels que soient votre budget, votre âge ou votre type de peau, à condition d'apprendre à comprendre votre peau. La peau n'est pas immuable, elle évolue tout au long de la vie.

C'est pour vous expliquer tout cela que j'ai écrit ce guide. En partageant mes années d'expérience et des conseils d'initiés, j'espère vous aider à découvrir comment optimiser la santé de votre peau. Je souhaite que la vitalité fasse partie intégrante de votre quotidien. Oubliez vos idées préconçues sur l'esthétique ! La Beauté Vivante va au-delà de l'apparence. Elle nourrit l'âme, l'essence, l'être.

Après de nombreuses années à recevoir des client(e)s, je suis consciente du lien qui existe entre notre peau, notre estime de soi et notre identité. C'est pourquoi je partage ma philosophie de la Beauté Vivante. Voyez ce livre comme un guide, un ami de confiance à consulter chaque fois que vous aurez besoin de rituels bien-être et de confiance dans votre vie. J'espère que vous apprécierez cet ouvrage ainsi que les différents conseils et pratiques que je vous propose pour concocter vos propres remèdes de beauté. N'oubliez pas de rester à l'écoute de vos besoins et soyez bienveillant(e) envers vous-même.

La Beauté Vivante a changé ma relation avec mon corps. Pendant des années, j'ai lutté pour correspondre aux normes de beauté. La Beauté Vivante m'a libérée de cette obsession et m'a permis d'honorer mon corps. Prendre soin de soi réunit le corps et l'âme. Aujourd'hui, je vis authentiquement malgré mes imperfections (et j'en ai beaucoup ☺).

Bienvenue dans le monde du vivant.

Rachel

PARTIE I
**À LA DÉCOUVERTE
DE LA BEAUTÉ VIVANTE**

Avant de définir le concept de Beauté Vivante, découvrons ensemble les principales caractéristiques de notre peau...





La peau, un organe vivant

La peau est un organe, c'est-à-dire une structure biologique composée de différents tissus qui travaillent ensemble pour accomplir des fonctions spécifiques. Par exemple, le cœur pompe le sang pour faire circuler l'oxygène et les nutriments dans tout le corps. Les poumons sont des organes responsables de la respiration, permettant au corps de prendre de l'oxygène de l'air et d'éliminer le dioxyde de carbone. Le cerveau contrôle les fonctions corporelles et les processus mentaux. Le foie aide à détoxifier le corps et à traiter les nutriments. Les reins filtrent les déchets du sang, et les intestins permettent la digestion et l'absorption des nutriments.

Pour prendre soin de sa peau, il est important de connaître sa composition et ses fonctions.

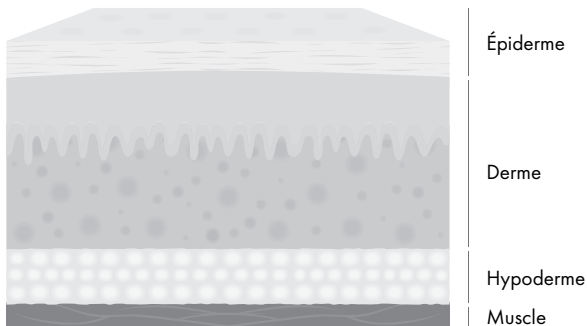
Trois couches

La peau est composée de trois couches différentes.

1. **L'épiderme** est la couche la plus externe de la peau. C'est comme une barrière protectrice qui empêche les microbes et autres intrus indésirables d'entrer. Il est composé de cellules appelées kératinocytes qui se renouvellent constamment. C'est ici que se trouvent nos célèbres cellules de la pigmentation, les mélanocytes, qui donnent à notre peau sa couleur unique.
2. Juste en dessous de l'épiderme se trouve **le derme**. Il est un peu comme le « lieu de vie » de notre peau. Il contient des vaisseaux sanguins qui transportent l'oxygène et les nutriments nécessaires à la peau. Le derme abrite

également les follicules pileux (les racines de nos poils) et les glandes sudoripares (qui produisent la transpiration pour nous rafraîchir). C'est dans cette couche que se trouvent les terminaisons nerveuses responsables de nos sensations tactiles, comme le toucher et la douleur.

- Enfin, la couche la plus profonde est l'**hypoderme**. Elle est principalement composée de tissu adipeux (graisse). Cette couche sert de coussin protecteur pour notre corps et aide à réguler notre température corporelle en isolant la chaleur. L'hypoderme donne également à notre peau une apparence lisse et rebondie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- La peau est l'organe vivant le plus lourd du corps. Son poids varie entre 4 et 5 kg, soit environ 7 % du poids total du corps.
- Son épaisseur moyenne varie entre 1 et 3 mm selon sa localisation sur le corps. Par exemple : 0,5 mm sur les paupières et 4 mm sur les talons.
- La température de la peau oscille entre 31 et 33 °C dans des conditions normales, sauf sous les aisselles où elle est d'environ 37 °C.

- Le pH de la peau est acide, ce qui la rend hostile aux micro-organismes. Il oscille autour de 5,5 sur une échelle de 0 à 14.
- 300 millions de cellules de la peau se renouvellent tous les jours. Elle est composée de 2 000 milliards de cellules.
- Les tissus de la peau contiennent entre 6 et 8 litres d'eau dont s'évaporent chaque jour 600 ml en moyenne. La peau est composée à 70 % d'eau, à 27,5 % de protéines, à 2 % de lipides et à 0,5 % de sels minéraux et d'oligo-éléments.
- La peau possède 650 000 récepteurs sensoriels.

Des fonctions vitales

Notre peau raconte notre histoire. Chaque cicatrice est un souvenir, chaque tache une nuance de notre vie. La peau est l'expression de nos joies et de nos peines. Mais au-delà de façonner notre apparence physique et esthétique, la peau a aussi plusieurs fonctions vitales à remplir.

- **Protection.** La peau agit comme un bouclier contre les agressions extérieures.
- **Sensation.** La peau contient une variété de terminaisons nerveuses qui réagissent à la chaleur, au froid, à la pression, aux vibrations, au toucher et aux lésions tissulaires.
- **Régulation thermique.** La peau permet d'assurer l'équilibre thermique en contrôlant la dilatation ou la constriction des vaisseaux sanguins. La peau offre une surface où la transpiration peut s'évaporer, permettant ainsi de réguler la température corporelle et de maintenir un équilibre thermique.
- **Écosystème intelligent.** La peau abrite un réseau complexe de lipides, d'eau et de bactéries bénéfiques qui interagissent harmonieusement pour maintenir son équilibre et favoriser

une peau saine. De plus, la peau nous permet de synthétiser la vitamine D.

- **Évacuation.** Grâce à la sueur, la peau élimine les déchets et les toxines du corps. C'est une véritable usine de tri pour l'organisme.
- **Absorption.** La peau permet à notre corps d'assimiler des substances bénéfiques telles que les médicaments topiques ou les produits de soins cutanés, qui pénètrent dans les couches de la peau pour agir localement.
- **Résistance à l'eau.** La peau possède une remarquable résistance à l'eau grâce à sa couche supérieure, appelée l'épiderme, qui est composée de cellules étroitement liées et recouverte d'un film hydrophobe protecteur. Cela permet de garder des nutriments essentiels pour le corps.
- **Reflet de notre santé.** La peau reflète visiblement notre état de santé. Elle peut révéler des indices subtils tels que l'éclat, la texture et la clarté, permettant ainsi de déceler d'éventuels déséquilibres internes ou problèmes dermatologiques.
- **Témoin de nos émotions.** La peau est un témoin sensible de nos émotions, exprimant des signes tels que des rougeurs, de la transpiration ou des frissons, révélant ainsi nos fluctuations émotionnelles.

Quel est mon type de peau ?

La segmentation par « types de peau » est une arme majeure des géants industriels de la cosmétique pour... nous faire consommer plus. En réalité, cette notion importe moins qu'on ne le pense. Il existe en effet **deux autres éléments clés dont nous devons tenir compte : la sensibilité et le taux d'hydratation.**

Afin de déterminer vos besoins en matière de cosmétiques et de prendre soin de votre peau de manière optimale, il est essentiel de comprendre ce qui se passe à sa surface. La peau peut ainsi présenter des caractéristiques variées, parfois combinées. Par exemple, on peut très bien avoir la peau grasse tout en ressentant un inconfort parce qu'elle est déshydratée par endroits. Et il n'est pas rare qu'une peau soit à la fois sèche, grasse et déshydratée. Chacun de ces états de peau nécessite une attention particulière et des soins adaptés pour restaurer l'équilibre et révéler votre beauté naturelle.

Lorsque notre peau est inconfortable, qu'elle tiraille ou pèle, il est courant de conclure rapidement qu'elle est sèche, et nous sommes déterminés à la traiter en conséquence. Cependant, saviez-vous qu'il existe **une grande différence entre une peau sèche et une peau déshydratée** ? En réalité, la peau déshydratée est bien plus fréquente et constitue un phénomène temporaire... Faisons un tour d'horizon pour enfin comprendre.

- **Une peau déshydratée, comme son nom l'indique, est une peau qui manque d'eau**, contrairement à une peau sèche qui, elle, manque de lipides. L'eau est essentielle pour notre santé, ainsi que pour celle de notre peau. Lorsque la barrière cutanée est affaiblie, elle ne retient plus l'eau nécessaire. La déshydratation peut affecter tous les types de peau et se produire à tout âge. Heureusement, la déshydratation est un problème temporaire. La bonne nouvelle est que nous pouvons prévenir et soulager la déshydratation grâce à une routine de soin adaptée.
- **La sécheresse, elle, est un manque de lipides.** Une peau sèche signale un manque de lipides (de gras), mais elle peut parfois vous suivre tout au long de votre vie si génétiquement vous êtes prédisposé(e) à avoir une peau sèche. Mais pas de

panique ! Il existe une multitude d'huiles végétales qui peuvent vous soulager des inconvénients parfois très handicapants d'une peau sèche. En effet, une vraie peau sèche peut présenter des desquamations, mais aussi des symptômes comme des démangeaisons et des sensations de brûlure. Le diagnostic médical d'une peau dermatologiquement très sèche est également appelé xérose. Les irrégularités de la surface cutanée sont d'autant plus prononcées en cas de sécheresse cutanée. Les peaux sèches sont plus susceptibles de développer de l'eczéma, notamment sous la forme d'eczématides achromiantes, connues sous le nom de darts. Elles apparaissent souvent sur les joues et les bras des enfants dont la peau est constitutionnellement sèche, dans le cadre d'une dermatite atopique.

HYDRATER OU NOURRIR LA PEAU ?

Les deux sont indispensables afin de prendre soin de la barrière hydrolipidique, qui assure un réel équilibre pour la santé de votre peau.

- L'hydratation maintient la partie « hydro » de la barrière protectrice naturelle de la peau en lui fournissant l'apport en eau nécessaire.
- La nutrition renforce la composante « lipidique » de cette barrière en lui apportant les lipides et nutriments essentiels. L'équilibre entre hydratation et nutrition doit être maintenu.

Pour résumer, la plupart des humains ont tendance à avoir une peau mixte. Les peaux dites dermatologiquement « sèches » sont très rares. Nous avons en général une peau normale ou mixte avec une tendance sèche et/ou grasse. La déshydratation

concerne chaque type de peau. Dans ce guide, vous trouverez de quelle manière prendre soin de chaque type de peau.

Peau sèche

Sensations :

- La peau sèche peut être rugueuse, tendue et inconfortable.
- Elle peut provoquer des démangeaisons et une sensation de tiraillement.

Aspect :

- La peau sèche peut sembler terne, déshydratée et manquer d'éclat.
- Parfois, la peau sèche peut présenter des zones de desquamation plus importantes ou des plaques rouges.
- La peau sèche peut être sujette à des gerçures et à des crevasses.

Peau grasse

Sensations :

- La peau grasse peut être grasse au toucher et avoir une texture plus épaisse.
- Elle peut donner une sensation de lourdeur et de collant.

Aspect :

- La peau grasse a souvent une apparence brillante et luisante.
- Elle peut parfois sembler épaissie et avoir une texture granuleuse.

Peau mixte

Sensations :

- La peau mixte peut présenter différentes sensations sur différentes zones du visage. Certaines parties peuvent être sèches, tandis que d'autres peuvent être grasses.

Aspect :

- La peau mixte peut avoir un aspect contrasté, avec des zones sèches et des zones grasses.
- Le plus souvent, une peau mixte est plus « grasse » et accompagnée d'imperfections sur la zone T (front, nez, menton), et plus « sèche » et/ou plus « déshydratée » sur les joues.

Peau déshydratée

Ce n'est pas vraiment un « type de peau », car chaque type de peau peut être déshydratée. Il est donc intéressant d'en connaître les caractéristiques.

Sensations :

- La peau déshydratée peut être inconfortable, tendue et sensible.
- Elle peut causer des démangeaisons et une sensation de tiraillement.

Aspect :

- La peau déshydratée peut sembler terne, fatiguée et manquer d'élasticité.
- Elle peut présenter des ridules fines et des rides plus visibles.

LES PORES DILATÉS, PAS UNIQUEMENT RÉSERVÉS AUX PEAUX GRASSES

Les pores dilatés sont une préoccupation courante de nombreux types de peau, et les peaux grasses ne sont pas les seules à être concernées. Même les peaux matures et sèches peuvent présenter des pores dilatés. Il est essentiel de comprendre que chaque peau est unique, et que les causes des pores dilatés peuvent varier d'une personne à l'autre. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ce phénomène :

- Excès de sébum : dans le cas des peaux grasses, cette production excessive peut entraîner son accumulation dans les pores, ce qui les obstrue et les fait paraître dilatés.
- Perte d'élasticité : avec le temps, la peau perd de son élasticité naturelle en raison de la diminution de la production de collagène et d'élastine. Cela peut provoquer une dilatation des pores, car la peau n'est plus assez ferme pour les maintenir resserrés. Par conséquent, une peau mature ainsi qu'une peau sèche peuvent présenter des pores plus dilatés à cause du manque de tonicité.
- Desquamation insuffisante : une exfoliation inefficace ou insuffisante peut entraîner l'accumulation de cellules mortes à la surface de la peau, ce qui obstrue les pores et les rend plus apparents.
- Facteurs génétiques : certaines personnes ont naturellement des pores plus gros en raison de leur génétique. Ces personnes peuvent être plus susceptibles d'avoir des pores dilatés, indépendamment de leur type de peau.
- Exposition au soleil : une exposition excessive et prolongée au soleil peut endommager le collagène et l'élastine de la peau, entraînant une perte d'élasticité et une dilatation des pores.

La sensibilité, une notion très subjective

La sensibilité de la peau est une caractéristique qui peut varier considérablement d'une personne à l'autre. En tant qu'esthéticienne, déterminer la sensibilité de la peau des personnes qui viennent me consulter est essentiel pour fournir des soins adaptés et éviter d'éventuelles réactions cutanées indésirables. Plutôt que de poser simplement la question « Avez-vous une peau sensible ? », il est important d'approfondir l'interrogatoire en posant des questions spécifiques pour mieux comprendre la réactivité cutanée de chaque individu.

Voici quelques questions clés que je pose pour évaluer la sensibilité de la peau des personnes qui viennent me consulter :

- Avez-vous déjà eu une réaction cutanée à la suite de l'application d'un produit ?

Cette question me permet de déterminer si une personne a déjà expérimenté des irritations ou des rougeurs après l'utilisation de produits de soin.

- Avez-vous des rougeurs après un gommage ou l'application d'un masque ?

Les réactions cutanées aux exfoliants ou aux masques peuvent révéler la sensibilité de la peau, en particulier la propension aux rougeurs ou à l'irritation.

- Avez-vous déjà fait de l'urticaire après l'application d'un produit de beauté ou de maquillage ?

Cette question aide à identifier la sensibilité de la peau aux allergènes ou aux ingrédients cosmétiques.

- Avez-vous des épisodes d'acné ?

L'acné occasionnelle peut être liée à la sensibilité de la peau, car certains types de peau réagissent plus facilement à la formation de boutons.

- Comment sentez-vous votre peau ? Est-elle confortable ?

Cette question subjective permet au client d'exprimer ses sensations personnelles concernant sa peau, notamment son niveau de confort, d'hydratation et d'irritation.

En posant ces questions, on obtient une image plus précise de la sensibilité de la peau. La sensibilité cutanée peut varier sur différentes parties du visage et du corps. Par conséquent, l'interrogatoire attentif et l'observation de la peau sont des étapes cruciales pour déterminer le type de soin le plus approprié.

Prendre soin de sa peau au fil du temps

Comme le dit Albert Einstein, notre épiderme est une merveille de la nature. Cette peau est la première interaction avec le monde qui nous entoure. Fragile et résiliente, elle est unique.

Dès la naissance, notre peau se distingue par sa texture, sa couleur, sa douceur ou sa rugosité. Elle est le reflet de notre patrimoine génétique, portant en elle des caractéristiques uniques. Nous pouvons changer notre corps en faisant de l'exercice ou appliquer les meilleures crèmes, mais nous ne pouvons pas modifier les fondamentaux de notre peau.

Malgré cela, notre peau évolue au fil du temps. Son vieillissement est un processus naturel qui peut être influencé par différents facteurs génétiques, environnementaux et liés au mode de vie.

- **Le vieillissement génétique de la peau** est principalement déterminé par les caractéristiques héritées des individus. Des facteurs tels que l'épaisseur de la peau, la production de collagène et d'élastine, ainsi que la capacité de régénération cellulaire sont aussi influencés par les gènes.
- **Le vieillissement normal de la peau** est un processus naturel qui survient avec le temps. Au fil des années, la production de collagène et d'élastine diminue, ce qui provoque une diminution de l'élasticité et de la fermeté de la peau. De plus, la régénération cellulaire ralentit, entraînant une peau plus fine.
- Autre facteur important : **le stress oxydatif**, un processus biologique causé par un déséquilibre entre les radicaux libres et les antioxydants dans le corps. Les radicaux libres endommagent les cellules de la peau, entraînant une accélération du vieillissement cutané. Les sources courantes de stress oxydatif comprennent l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil, la pollution atmosphérique, le tabagisme et le stress émotionnel.
- **L'environnement dans lequel nous vivons** peut également influencer l'état de notre peau. Dans les environnements urbains, la pollution atmosphérique et les particules fines peuvent obstruer les pores et endommager les cellules de la peau. En revanche, dans les régions rurales, une exposition excessive aux éléments naturels tels que le vent ou la poussière et aux produits chimiques agricoles peut aussi affecter la santé de la peau.

Le vieillissement et les changements cutanés sont des processus naturels. La peau est un organe VIVANT. Il est impossible d'avoir une peau sans aucune trace du temps qui passe ni aucune imperfection.

Soyez honnête avec vous-même, et voyez désormais les rituels de beauté comme une manière ultime d'avoir un teint radieux et une peau éclatante ! Que cela soit grâce à des produits prêts à l'emploi ou à mes recettes avec des matières brutes, votre leitmotiv est de faire ressortir ce que vous avez de plus beau en vous : vous !

Qu'est-ce que la Beauté Vivante ?

Une nouvelle approche pour prendre soin de soi

La Beauté Vivante telle que je la conçois repose sur deux grands axes : l'utilisation de produits de beauté du commerce soigneusement sélectionnés, et l'utilisation de produits faits maison à base d'ingrédients naturels.

Cette notion de Beauté Vivante puise ses racines dans des courants millénaires. La médecine chinoise, l'ayurvéda, les recettes de beauté du monde entier m'ont énormément inspirée dans la création de ce concept.

- La médecine chinoise nous enseigne l'importance de l'énergie vitale qui parcourt notre corps. Selon la médecine chinoise, notre peau est le reflet de notre état énergétique et de notre équilibre interne.
- Les Grecs, les Arabes, les Perses... et d'autres cultures anciennes ont également développé des rituels de soin de la peau, utilisant notamment des bains et des massages, ainsi que des huiles essentielles pour sublimer sa beauté naturelle.
- L'ayurvéda, issue de la médecine traditionnelle indienne, nous invite à respecter notre constitution unique, composée de trois « doshas », pour préserver notre équilibre interne et magnifier notre apparence. Les plantes et les huiles essentielles sont alors nos alliées pour équilibrer nos doshas et sublimer notre beauté.
- Enfin, l'aromathérapie et l'herboristerie sont deux pratiques ancestrales qui font appel aux propriétés curatives et nourrissantes des plantes, pour magnifier notre beauté intérieure et extérieure.