



Tableau récapitulatif des conseils par type de peau

Type de peau	Peau normale	Peau grasse	Peau sèche	Peau sensible	Peau déshydratée	Peau ridée	Peau atone	Peau asphyxique
But des soins	Préserver les qualités de la peau. Lutter contre le vieillissement à partir de 30 ans.	Absorber l'excès de sébum, purifier et resserrer les pores.	Reconstituer le film cutané en apportant des corps gras et en stimulant la production de sébum. Lutter contre la déshydratation.	Protéger la peau des agressions extérieures, calmer et décongestionner. Renforcer la paroi des capillaires sanguins.	Imbibber la couche cornée et ralentir l'évaporation de l'eau en surface. Protéger des agressions extérieures.	Activer la circulation sanguine pour stimuler le renouvellement cellulaire. Lisser les rides et apporter des substances régénérantes.	Activer le métabolisme cellulaire, stimuler les muscles pour tonifier la peau.	Équilibrer les sécrétions sébacées, affiner la couche cornée, hydrater la peau et la calmer.
Soins quotidiens	Nettoyage : Lait + lotion ou nettoyage à l'eau + lotion Crème de jour fluide protectrice Crème de nuit fluide hydratante	Nettoyage : gel nettoyant à l'eau ou lait fluide + lotion Crème de jour fluide absorbante Crème de nuit fluide régulatrice	Nettoyage : lait onctueux ou crème + lotion Crème de jour onctueuse hydratante Crème de nuit très onctueuse nourrissante	Nettoyage : lait + lotion douce Crème de jour protectrice Crème de nuit apaisante et décongestionnante	Nettoyage : lait + lotion hydratante Crème de jour protectrice et hydratante Crème de nuit hydratante	Nettoyage : lait onctueux + lotion Crème de jour onctueuse hydratante et protectrice Crème de nuit onctueuse antirides	Nettoyage : lait + lotion ou nettoyage à l'eau + lotion Crème de jour onctueuse hydratante et liftante Crème de nuit onctueuse tonifiante et revitalisante	Nettoyage : Lait fluide + lotion douce Crème de jour fluide protectrice et hydratante Crème de nuit fluide apaisante ou équilibrante
Soins spécifiques	Gommage mécanique 1/semaine + Masque crème hydratant	Gommage mécanique 1à2/semaine + Masque terreux astringent En cure : ampoules assainissantes et régulatrices	Gommage mécanique 2/mois + Masque crème nourrissant 1/semaine En cure : ampoules ou sérum nourrissant	Gommage chimique 2/mois + Masque crème ou gel veinotonique En cure : ampoules renforçant la paroi des capillaires, décongestionnante	Gommage chimique ou mécanique Masque crème hydratant 1/semaine En cure : ampoules émoullientes et hydratantes	Gommage mécanique 1/semaine + Masque crème revitalisant En cure : ampoules ou sérum régénérant anti-âge	Gommage mécanique si peau épaisse ou chimique si peau fine 1/semaine + Masque plastifiant ou terreux astringent et tenseur En cure : ampoules ou sérum tenseur et tonifiant	Gommage chimique 1/semaine + Masque terreux astringent et/ou masque crème hydratant En cure : ampoules hydratantes et « coup d'éclat »
Soins complémentaires	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches Baume pour les lèvres hydratant	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches Baume pour les lèvres hydratant	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches et en prévention des rides Baume pour les lèvres hydratant et nourrissant	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches Baume pour les lèvres hydratant	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches et en prévention des rides Baume pour les lèvres hydratant et nourrissant	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches et antirides Baume pour les lèvres hydratant et antirides	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches et liftant Baume pour les lèvres hydratant et tenseur	Soin contour des yeux : anticernes ou antipoches Baume pour les lèvres hydratant

### Quelques principes actifs adaptés aux différents types de peaux :

**Peau normale :** rose, tilleul, bleuet...

**Peau hyperlipidique :** bardane, thym, zinc, kaolin...

**Peau sèche :** huile d'avocat, céramides, huile de bourrache, glycérol...

**Peau sensible :** marron d'Inde, hamamélis, camomille, aloevera...

**Peau déshydratée :** collagène, acide hyaluronique, NMF, rose...

**Peau ridée :** acides de fruits, élastine, sélénium, insaponifiables de soja...

**Peau atone :** ginseng, protéines de blé, thé vert...

**Peau asphyxique :** acides de fruit, arnica, huile essentielle de lavande...