


Happyroutine



Ma nouvelle routine de nettoyage



Le démaquillage

Ma sélection d'huiles végétales les mieux adaptées à votre peau Automne :

L'huile de noyaux d'abricots



C'est une des huiles les plus douces. Elle est tolérée par tous, même les bébés et les peaux réactives. Son odeur est neutre et elle est facile à utiliser grâce à sa texture très légère. Très riche en vitamine A, l'huile de noyaux d'abricots régénère et assouplit la peau. C'est une huile qui a un très bon rapport qualité/prix.

Ses propriétés :

- Illuminatrice, effet bonne mine
- Régénérante et revitalisante, retarde les effets du vieillissement cutané
- Tonifiante, assouplissante, émolliente, protège la peau de la déshydratation

Spécificités :

- Texture : fluide, toucher gras
- Couleur: jaune à orangée
- Odeur : légère de noix et d'amande amère
- Potentiel oxydatif : peu sensible

L'huile de coco



Son odeur nous transporte directement au soleil. Mais il est possible de la trouver en formule désodorisée, à l'odeur neutre.

L'huile végétale de coco devient solide (texture crème) au-dessous de 20-25°.

La coco a des propriétés nourrissantes et hydratantes.

Enfin, c'est une huile végétale compétitive au niveau de son prix.

Ses propriétés :

- Nourrissante, assouplissante et adoucissante
- Texture riche mais très fine, fond au contact de la peau et pénètre facilement

Spécificités :

- Texture : solide ou liquide, toucher fondant
- Couleur: blanche
- Odeur : typique (ou désodorisée)
- Potentiel oxydatif : peu sensible

L'huile de jojoba



Je ne vous le cache pas, c'est mon huile chouchoute de tous les temps ! Pourquoi ? Parce que sa composition est la plus proche de celle du sébum.

Elle convient absolument à tous les types de peau.

Parmi ses nombreuses propriétés, elle est l'huile régulatrice du sébum par excellence. Elle est aussi protectrice et anti-âge.

Mais cette perfection a un coût et l'huile de jojoba fait partie des huiles les plus luxueuses aujourd'hui.

Ses propriétés :

- Protège de la déshydratation et freine les pertes en eau
- Rééquilibrante, régule les sécrétions de sébum
- Pénètre en profondeur sans laisser de film gras
- Action calmante et cicatrisante
- Protectrice et adoucissante
- Lutte contre le vieillissement cutané, maintient la souplesse et l'élasticité de la peau, aide à lisser et à raffermir la peau

Spécificités :

- Texture : assez visqueuse, toucher sec
- Couleur: jaune
- Odeur : légère de noix
- Potentiel oxydatif : peu sensible

Le nettoyage

Cette étape est facultative pour votre peau Automne :

L'éponge Konjac



Le konjac est un légume qui pousse dans les forêts d'Asie. Ses racines transformées en farine, permettent d'obtenir une pâte, qui moulée et mélangée avec de l'eau forment l'éponge Konjac, Surprenant !

C'est un produit cosmétique qui a toute sa place dans la salle de bain car il peut nettoyer en profondeur sans abîmer la peau.

L'éponge Konjac peut être enrichie en argiles ou en plantes pour améliorer ses bienfaits, en fonction de son type de peau.

Ses propriétés :

- Exfolie en douceur
- Elimine les peaux mortes
- Désincruste les pores
- Stimule la micro-circulation
- 100% végétal et biodégradable
- Sans additifs ni colorants

Le tonique

Ma sélection d'hydrolats les mieux adaptées à votre peau Automne :

L'hydrolat de mélisse



La mélisse est une plante aux vertus antioxydante, antiseptique et anti-inflammatoire. Sur la peau, elle apaise, adoucit et cicatrise.

Ses propriétés :

- Apaisant et adoucissant
- Antioxydant
- Cicatrisant et tonique
- Antiseptique et anti-inflammatoire

Spécificités :

- Odeur : aromatique, fraîche, note légère de « foin », légèrement citronnée et sucrée
- Bien-être :
 - calmant et sédatif

L'eau florale de fleurs d'oranger



Parfaitement adaptée aux peaux Automne, elle régénère, adoucit et cicatrise. La fleur d'oranger est astringente, elle va donc aider à resserrer les pores. Elle a aussi des propriétés hydratantes et régénérante.

Ses propriétés :

- Régénérant et adoucissant
- Astringent
- Tonique doux, apaise et rafraîchit délicatement la peau

Spécificités :

- Odeur : florale, douce, finement fruitée
- Bien-être :
 - Calmant, antistress, favorise le sommeil
 - Apaise les colères
 - Rassurant et réconfortant, redonne confiance, aide à se libérer des dépendances affectives

L'eau florale de rose de Damas



Outre son parfum envoutant de rose, la rose de Damas rafraîchit et apaise l'épiderme. C'est un hydrolat qui est également tonifiant, avec des propriétés anti-rides.

Ses propriétés :

- Tonifiant et antirides
- rafraîchissant et apaisant

Spécificités :

- Odeur : fleurie, fraîche, enivrante et subtile
- Bien-être :
 - Favorise le traitement des émotions, la prise de décision et l'accomplissement des projets
 - Euphorisant et harmonisant
 - Symbole d'amour, elle amène vers la paix intérieure



**J'espère que ce carnet vous aidera à sélectionner
les merveilleux cosmétiques pour retrouver
l'Happyderme qui est en vous !**

Pour toutes questions concernant la méthode
BE CHANGE ©, je vous invite à les poser à
hello@happyderme.fr

Prenez soin de vous !

A très vite,

Marion

Les informations contenues dans ce livret concernant les propriétés des plantes sont issues du livre « Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels » de Aude Maillard.

Les informations mises à votre disposition sont à caractère informatif. Elles ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage à des fins thérapeutiques, nous vous conseillons de consulter un professionnel de santé.