

Happyroutine



# Ma nouvelle routine de nettoyage



# Le démaquillage

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

## 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 macadamia



Assouplissante et nourrissante, c'est une huile qui pénètre très bien dans la peau. L'huile de macadamia possède de grandes propriétés antidéshydratation. Egalement cicatrisante et apaisante, c'est une huile qui est souvent utilisée en massage pour stimuler la circulation.

### Ses propriétés :

- Assouplissante, nourrissante et antidéshydratation
- Stimule la microcirculation
- Très bonne pénétration cutanée
- Cicatrisante et apaisante

### Spécificités :

- Texture : assez visqueuse, toucher sec
- Couleur: jaune verdâtre
- Odeur : rappelant l'huile de noisette
- 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

Ma sélection de cosmétiques les mieux adaptées à votre peau Hiver :

## Le savon saponifié à froid



C'est un savon fabriqué selon un procédé traditionnel artisanal. Il est principalement composé d'huiles végétales et de glycérine végétale, émollissante et hydratante.

C'est un cosmétique de très grande qualité, doux pour la peau.

Contrairement aux savons classiques, il ne décape pas le film hydrolipidique et ne contient que des ingrédients naturels.

Certains savons saponifiés à froid sont « surgras ». On a alors ajouté des huiles végétales et/ou des beurres végétaux en fin de fabrication. Il est dans ce cas plus nourrissant pour la peau.

### Ses propriétés :

- Contient de la glycérine qui hydrate la peau
- Les ingrédients ne sont pas chauffés et préservent leurs qualités
- Méthode de fabrication respectueuse de l'environnement
- Fabriqué à partir d'ingrédients naturels
- Tensioactif doux pour le nettoyage du visage

## 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 Hiver:

## L'hydrolat de lavande



Si vous aimez l'odeur de lavande, vous allez adorer l'appliquer votre peau. La lavande est un puissant cicatrisant. Il est aussi astringent et purifiant. Cet hydrolat sera donc parfait si vous avez des imperfections. Il va vous aider à régénérer la peau et s'adapte aux peaux sensibles ou fragiles.

### Ses propriétés :

- Astringent et purifiant, rafraîchissant
- Cicatrisant et régénérant

### Spécificités :

- Odeur : suave, fraîche, aux notes herbacées
- Bien-être :
  - apporte l'harmonie et l'équilibre, détend, assagit les émotions
  - aide à surmonter les schémas éducatifs et favorise l'inspiration

## L'hydrolat de laurier noble



Grace à ses propriétés astringentes et régulatrices, le laurier aide à resserrer les pores de la peau et à réguler la production de sébum. Il a également des propriétés purifiantes et anti-infectueuses pour limiter la prolifération bactérienne.

### Ses propriétés :

- Purifiant
- Tonique de la peau
- Astringent

### Spécificités :

- Odeur : puissante, aromatique, fraîche et épicée
- Bien-être :
  - aide à développer le courage nécessaire pour exprimer ses sentiments et ses désirs
  - stimulant, aide à lutter contre la fatigue

## L'eau florale d'hamamélis



L'hamamélis va apaiser la peau et l'aider à lutter contre la déshydratation. Elle tonifie, rafraîchit et purifie l'épiderme. C'est une eau florale idéale en cas de petites rougeurs, car elle favorise la micro-circulation.

### Ses propriétés :

- Astringente, purifiante et tonique cutané
- Resserre les pores
- Apaisant cutané
- Circulatoire, active la microcirculation et raffermi la peau

### Spécificités :

- Odeur : agréable de thé



**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](mailto: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.