Celesta
SKINCARE

GUIDE GRATUIT

Allergie ou *irritation* ? Ce que votre peau *vous dit*

Reconnaître la réaction de votre peau, trouver l'ingrédient en cause et choisir vos prochains soins sans crainte.



AU SOMMAIRE

1 Comprendre les 2 réactions

2 Reconnaître les signes

3 Les ingrédients en cause

4 Décoder les mentions

5 Tester un soin

6 Réagir en cas de réaction

Par François, Docteur ingénieur, expert en formulation pour peaux sensibles

ASPECT 1 SUR 6

1 Comprendre *les 2 réactions*

Une irritation et une allergie se ressemblent sur la peau, mais elles n'ont ni la même cause, ni la même suite.

L'IRRITATION

- Un ingrédient **agresse directement** la barrière de votre peau, sans passer par vos défenses immunitaires.
- Elle dépend de **la dose** : plus l'ingrédient est concentré, plus la peau réagit.
- **Tout le monde** peut être irrité par un produit assez agressif.

L'ALLERGIE

- Vos **défenses immunitaires** reconnaissent un ingrédient comme un ennemi.
- Une trace suffit : **la dose compte peu** une fois la peau sensibilisée.
- Elle ne touche que **les personnes sensibilisées** à cet ingrédient.

L'allergie, *en 3 temps*

1er contact	Votre peau découvre l'ingrédient et se sensibilise, sans aucun signe visible.
Des mois	Vous utilisez le soin sans souci, parfois pendant des années.
La réaction	Un jour, la peau réagit au contact suivant, puis à chaque nouveau contact.

À RETENIR L'irritation vient *du produit*. L'allergie vient *de votre peau*, même avec un soin toléré depuis longtemps.

ASPECT 2 SUR 6

2 Reconnaître *les signes*

Le délai et la sensation sont vos 2 meilleurs indices pour faire la différence.

	IRRITATION	ALLERGIE
Quand ?	Tout de suite, ou dans les heures qui suivent	24 à 72 heures après le contact
Sensation	Ça **brûle** ou ça pique	Ça **démange**, souvent fort
Où ?	Seulement là où le soin a été appliqué	Peut s'étendre au-delà de la zone
Aspect	Rougeur, sécheresse, peau qui tiraille	Rougeurs, plaques, gonflement, petites cloques
Ensuite	Disparaît en 24 à 48 heures sans le produit	Revient à chaque contact, souvent plus fort
Le soin	Arrêter, puis réessayer plus tard avec prudence	Arrêter et ne plus jamais l'utiliser

UNE 3E RÉACTION : LA PURGE

Des boutons dans vos zones habituelles, 1 à 2 semaines après un rétinol ou un acide exfoliant. Elle s'améliore en 2 à 6 semaines : c'est l'actif qui travaille.

SIGNE QUI NE TROMPE PAS

Des plaques qui apparaissent **là où vous n'en avez jamais**, ou qui débordent de la zone du soin : pensez allergie.

À RETENIR — Ça brûle tout de suite : *irritation*. Ça démange 2 jours plus tard : *pensez allergie*.

ASPECT 3 SUR 6

3 Les ingrédients *souvent en cause*

Quelques familles concentrent la plupart des réactions. Voici leurs noms sur l'étiquette.

Les parfums et les huiles essentielles

1re piste

La mention **PARFUM** ou **FRAGRANCE**, les huiles essentielles sous leur nom latin (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA OIL, MELALEUCA ALTERNIFOLIA LEAF OIL) et leurs allergènes en fin de liste : **LINALOOL, LIMONENE, GERANIOL, CITRONELLOL**.

Certains conservateurs

Allergisants

METHYLISOTHIAZOLINONE (MIT), les libérateurs de formaldéhyde et les parabènes (METHYLPARABEN, PROPYLPARABEN). Le **PHENOXYETHANOL** est aussi discuté.

Certains tensioactifs

Nettoyants

COCAMIDOPROPYL BETAINE, fréquent dans les nettoyants, peut être allergisant. **SODIUM LAURYL SULFATE** et **SODIUM LAURETH SULFATE** irritent en décapant la peau.

Les irritants à forte dose

Irritants

ALCOHOL DENAT en tête de liste, les acides exfoliants très concentrés et le rétinol fort chez une peau qui débute.

BON À SAVOIR

Depuis le règlement (UE) 2023/1545, environ **80 allergènes de parfum** doivent figurer en fin de liste au-delà de 0,001 % dans un soin sans rinçage. Ils restent faciles à repérer.

À RETENIR

Le mot *Parfum* se lit en 2 secondes : *commencez toujours par lui.*

ASPECT 4 SUR 6

4 Décoder *les mentions*

Le devant du flacon met en avant des promesses. Voici ce que chacune garantit vraiment.

MENTION	CE QU'ELLE DIT	CE QU'ELLE NE DIT PAS
Hypoallergénique	Conçu pour limiter le risque d'allergie	Que vous ne réagirez pas
Testé dermatologiquement	Des tests sur la peau, bien tolérés	Que la formule évite les allergènes
Sans parfum	Aucun ingrédient ajouté pour parfumer	Que la formule est sans allergène
Naturel, bio	L'origine des ingrédients	Que le risque est plus faible
Sans allergène	Mention refusée par les textes	Rien de fiable

HYPOALLERGÉNIQUE

Le risque est **réduit, pas supprimé**. Aucune formule ne convient à 100 % des peaux, et aucun label officiel ne valide cette mention avant la vente.

NATUREL NE VEUT PAS DIRE DOUX

Les huiles essentielles de lavande, de tea tree ou de cannelle sont naturelles, et parmi les allergènes les plus fréquents.

À RETENIR — Une mention rassure. *La liste des ingrédients, elle, vous renseigne.*

ASPECT 5 SUR 6

5 Tester *un soin*

2 minutes de test vous évitent des jours d'inconfort. Faites-le avant chaque nouveau soin.

Choisissez le pli du coude — Étape 1

La peau y est fine et réagit comme celle du visage. Lavez et séchez la zone.

Appliquez une petite quantité — Étape 2

L'équivalent d'un petit pois, sans frotter ni rincer. Ne couvrez pas la zone.

Attendez 24 heures — Étape 3

Une rougeur peut apparaître dès 15 minutes : rincez et n'utilisez pas le soin. Démangeaisons, plaques ou gonflement dans les 24 heures : même réflexe.

Rien ? Adoptez-le, seul — Étape 4

Introduisez un seul nouveau soin à la fois, et attendez 4 à 6 semaines avant d'en ajouter un autre. En cas de réaction, vous saurez tout de suite lequel en est la cause.

VOUS FAITES SOUVENT DES ALLERGIES ?

Un **patch test** chez le dermatologue identifie la substance en cause : de petites quantités d'allergènes sont posées sur le dos, puis lues après 48 à 72 heures. Vous saurez précisément quel nom fuir sur les étiquettes.

À RETENIR

Un seul nouveau soin à la fois : *vous saurez toujours d'où vient une réaction.*

ASPECT 6 SUR 6

6 Réagir *en cas de réaction*

Les bons gestes, dans l'ordre, pour calmer votre peau et retrouver le coupable.

Arrêtez le soin tout de suite — Geste 1

Même si la cause n'est pas encore certaine. Ne le réessayez pas sur la zone pour vérifier : chaque contact peut aggraver la réaction.

Rincez, puis rafraîchissez — Geste 2

Rincez à l'eau tiède, sans frotter, puis posez une compresse froide quelques minutes.

Laissez votre peau tranquille — Geste 3

N'appliquez rien de nouveau pendant 24 heures. Ensuite, revenez à une routine courte et sans parfum.

Notez tout — Geste 4

Le nom du soin, la date, le délai, la zone, et une photo de la liste des ingrédients. Le carnet de la page 9 est fait pour ça.

CONSULTEZ UN MÉDECIN SI

- la réaction s'étend au-delà de la zone du soin ;
- un gonflement apparaît, surtout aux paupières ou aux lèvres ;
- les signes durent plus de 48 à 72 heures.

À RETENIR — Arrêter, rincer, noter : *3 gestes qui vous aident à trouver le coupable.*

NOTRE SOLUTION POUR HYDRATER UNE PEAU RÉACTIVE

Notre crème hydratante, *développée pour les peaux sensibles*

Sans parfum, la 1re cause d'allergie aux cosmétiques : une crème fluide pour le visage et le cou, formulée pour les peaux sensibles, atopiques et réactives.



CE QU'ELLE CONTIENT

- L'acide hyaluronique et la glycérine hydratent et laissent la peau souple.
- L'urée et l'extrait de fleur de safran apaisent les zones fragilisées.
- La niacinamide et l'huile d'argan nourrissent la peau et unifient le teint.
- Sans parfum, sans huiles essentielles, sans silicones. Non comédogène.
- 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, en tube de 100 mL. Elle convient aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants.

Testez-la *comme dans ce guide*

1. Appliquez un peu de crème dans le pli du coude et attendez 24 heures.
2. Aucune rougeur ni démangeaison ? Appliquez une noisette sur le visage et le cou, après le nettoyage.
3. Massez en mouvements circulaires jusqu'à ce qu'elle pénètre.

Matin et soir pour une peau sèche à normale, 1 fois par jour pour une peau grasse. Elle s'utilise aussi sur le corps.

Sa liste INCI complète est sur *celestaskincare.com*.

Découvrir la crème hydratante

Code **BIENVENUE10** : -10 % sur votre première commande.
Livraison partout dans le monde.

BONUS À IMPRIMER OU À REMPLIR SUR VOTRE TÉLÉPHONE

Votre carnet *de réactions*

Au bout de 2 ou 3 réactions, un ingrédient revient souvent dans plusieurs listes : c'est votre piste. Montrez ce carnet à votre dermatologue.

DATE	SOIN	DÉLAI	ZONE ET SIGNES	INGRÉDIENTS SUSPECTS

COMMENT TROUVER LE COUPABLE

Comparez les listes des soins qui ont réagi. Un nom présent dans chacune, absent des soins que vous tolérez ? Notez-le, et cherchez-le sur chaque étiquette avant d'acheter.

À GARDER SUR VOTRE TÉLÉPHONE POUR VOS ACHATS

Avant chaque nouveau soin, *6 réflexes*

1. Je cherche PARFUM ou FRAGRANCE. ☐
2. Je repère les huiles essentielles sous leur nom latin. ☐
3. Je lis la fin de liste : LINALOOL, LIMONENE… ☐
4. Je vérifie l'absence de METHYLISOTHIAZOLINONE. ☐
5. Je teste le soin 24 heures au pli du coude. ☐
6. J'introduis un seul nouveau soin à la fois. ☐

Vous cochez les 6 cases ? *Vous réduisez au maximum le risque de réaction.*

Entraînez-vous *sur un exemple*

INGRÉDIENTS — Exemple fictif

AQUA, GLYCERIN, COCAMIDOPROPYL BETAINE, SODIUM BENZOATE, PARFUM, METHYLISOTHIAZOLINONE, CITRIC ACID, LINALOOL.

Verdict

Un parfum et son allergène, un conservateur allergisant et un tensioactif à surveiller : 4 signaux d'alerte pour une peau qui réagit.

POURQUOI CE GUIDE ?

Sofia a vécu avec un eczéma chronique sévère, et François a eu sa première plaque après une période de stress. *Nous avons créé Celesta Skincare pour formuler les soins sans parfum pour peaux sensibles et atopiques que nous ne trouvions pas.*

Découvrir nos soins sans parfum Livraison partout dans le monde.