Celesta Skincare

GUIDE GRATUIT

Peau *atopique* ou peau *sèche* ?

Comment les distinguer, et 6 aspects à améliorer pour que votre peau tiraille et démange moins.



AU SOMMAIRE

1 Comprendre sa peau

2 Se laver sans agresser

3 Hydrater au bon moment

4 Choisir ses produits

5 Bien manger

6 Le quotidien et les poussées

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

ASPECT 1 SUR 6

1 Comprendre *sa peau*

Elles se ressemblent, mais ne se vivent pas de la même façon. Savoir laquelle vous avez change les gestes à adopter.

Faites le test *en 30 secondes*

Cochez ce qui vous ressemble.

COLONNE A

- [ ] Ma peau **tiraille**, surtout après la douche
- [ ] Elle est terne, rugueuse, et desquame finement
- [ ] Elle est plutôt stable, pire en hiver
- [ ] Une crème chaque jour suffit à la calmer

COLONNE B

- [ ] Ma peau **démange**, parfois au point de me réveiller
- [ ] J'ai des plaques rouges qui desquament, parfois suintantes
- [ ] Elle évolue par poussées, avec des périodes calmes
- [ ] Changer de produit la fait souvent réagir

Surtout A ? Plutôt une peau sèche. Votre priorité : hydrater chaque jour.

Surtout B ? Plutôt une peau atopique. Votre priorité : un soin bien toléré, sans changement.

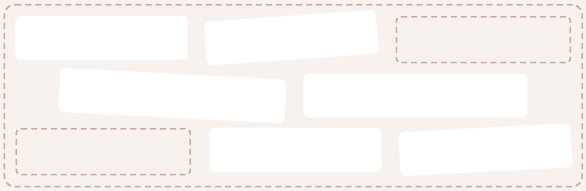
LE POINT COMMUN

Une barrière *qui a perdu son ciment*

La couche externe de la peau est un mur : les cellules sont les briques, un ciment de lipides (céramides, cholestérol, acides gras) les relie. Quand ce ciment s'appauvrit, la peau **retient mal l'eau**. Dans la peau atopique, il laisse aussi **entrer les allergènes**, d'où les poussées.

Barrière saine

Barrière affaiblie : l'eau sort, les allergènes entrent



À RETENIR Sèche ou atopique, le travail est le même : *reconstruire le ciment*, chaque jour, avec un soin adapté.

2

ASPECT 2 SUR 6

Se laver *sans agresser*

Le nettoyage est souvent le premier geste à corriger, visage et corps.

FAUX

« Une peau propre, c'est une peau nettoyée matin et soir. »

Une peau fragile n'a pas besoin d'être décapée pour être propre.

VOTRE ROUTINE LAVAGE, EN 4 ÉTAPES

Une douche courte, pas trop chaude

Eau tiède

Quelques minutes suffisent. Une eau chaude dilate les vaisseaux et peut faire rougir et démanger la peau en sortant.

Un lavant sans savon ni parfum

Gel doux ou huile lavante

Il respecte le film hydrolipidique de la peau, contrairement à un savon, qui la décape.

Le visage : à nettoyer en douceur

Matin
Un peu d'eau tiède suffit à retirer les résidus de la nuit.

Soir
Un nettoyant doux, adapté aux peaux sensibles, rincé à l'eau tiède.

Tamponner, ne pas frotter

Serviette propre

Frotter arrache les cellules de surface et entretient la démangeaison.

LE BON RÉFLEXE

Tiède, court, sans savon, *tamponné*.

L'ERREUR CLASSIQUE

La douche brûlante *« pour se détendre »*.

ASPECT 3 SUR 6

3 Hydrater *au bon moment*

C'est le geste de fond, celui qui aide la barrière à se reconstruire. Il compte plus que le choix d'un produit miracle.

TOUS LES JOURS

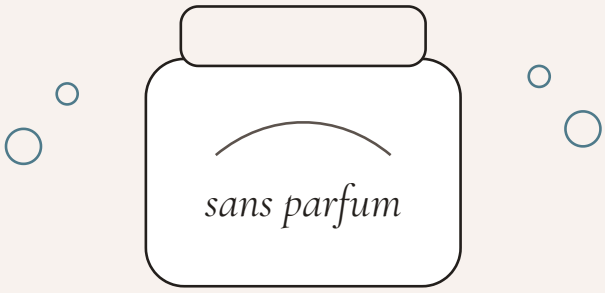
Une crème **sans parfum**, matin et soir, sur le visage.

Après la douche, hydratez votre peau une fois **sèche**.

Le soir, **30 minutes avant le coucher**, pour qu'elle pénètre avant de glisser dans les draps.

PENDANT UNE POUSSÉE

- **Simplifiez** : un nettoyant doux et votre crème la plus riche, matin et soir, voire plus si nécessaire. Rien d'autre.
- Mettez de côté gommages, actifs et nouveautés.
- Continuez même quand la peau va mieux : c'est ce qui espace les poussées.



À RETENIR — Le geste de fond compte plus que le produit miracle : *matin et soir, même quand ça va mieux.*

ASPECT 4 SUR 6

4 Choisir *ses produits*

La liste des ingrédients (INCI) se lit en 30 secondes, avec 4 regards. Entraînez-vous ici.

INGRÉDIENTS Exemple fictif

AQUA, GLYCERIN, [1] SODIUM LAURETH SULFATE [3], COCAMIDOPROPYL BETAINE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, SODIUM CHLORIDE, PARFUM [2], CITRIC ACID, SODIUM BENZOATE, LINALOOL, LIMONENE, CITRONELLOL [4].

Verdict : 3 signaux d'alerte sur 4. On arrête ce produit.

1. **Le début de la liste.** Classée du plus au moins concentré jusqu'à 1 % : les premiers forment la plus grande part du produit.
2. **« Parfum » ou « Fragrance ».** L'une des premières causes d'allergie de contact. Les huiles essentielles parfument aussi.
3. **Les sulfates.** SLS, SLES : ils moussent beaucoup et décapent une peau déjà fragilisée.
4. **La fin de la liste.** Là où sont déclarés les allergènes des parfums : Linalool, Limonene, Citronellol, Geraniol…

ON GARDE

- ✓ Sans parfum ni huiles essentielles
- ✓ Un lavant sans savon
- ✓ Des listes d'ingrédients courtes

ON ÉVITE

- ✗ « Parfum », « Fragrance », les sulfates
- ✗ Les savons classiques et les gommages
- ✗ Changer de routine en pleine poussée

Le test *au pli du coude* Avant l'utilisation de tout nouveau produit.

J0
Un peu de produit dans le pli du coude.

15 min
Une réaction allergique apparaît souvent ici.

24 h
Attendez 24 heures avant de l'utiliser.

Rougeur ou démangeaison ? **On ne l'utilise plus.**

ASPECT 5 SUR 6

5 Bien *manger*

L'alimentation ne fait pas tout pour une peau atopique, mais certaines personnes voient leurs démangeaisons varier selon ce qu'elles mangent. Voici les pistes les plus suivies.

Boire environ 1,5 L d'eau par jour

C'est le repère de base pour tout le monde, et un réflexe simple quand le chauffage assèche l'air. La couleur de vos urines reste le meilleur indicateur : jaune pâle, c'est bien. Trop foncée, vous manquez d'eau. Incolore en permanence, vous buvez sans doute plus que nécessaire.

Limiter les aliments riches en histamine

Chez certaines personnes, ils semblent entretenir les démangeaisons. Si vous le remarquez, réduisez-les pendant quelques semaines et observez votre peau.

Limiter les produits laitiers

Chez certaines personnes, ils semblent aggraver la peau. Testez une réduction pendant quelques semaines, en gardant d'autres sources de calcium.

Éviter le sucre raffiné

Sodas, bonbons, pâtisseries industrielles : les réduire fait partie d'une alimentation équilibrée.

LES ALIMENTS RICHES EN HISTAMINE

- Fromages affinés
- Charcuteries et viandes séchées
- Poissons fumés ou en conserve, crustacés
- Aliments fermentés : choucroute, sauce soja
- Vin, bière et champagne
- Tomates, épinards, aubergines
- Restes de plats gardés plusieurs jours
- Chocolat, agrumes et fraises, qui peuvent libérer de l'histamine

Ne supprimez pas des familles entières d'aliments sans avis médical, surtout chez un enfant : le risque de carence est réel.

ASPECT 6 SUR 6

6 Le quotidien *et les poussées*

Ce qui entoure la peau compte autant que ce qu'on y applique, surtout la nuit.

À LA MAISON

- Une chambre entre **18 et 19 °C**, avec une humidité de 40 à 60 %.
- Des vêtements et des draps en **coton**, lavés très régulièrement, sans parfum ni adoucissant.
- Pas de laine à même la peau.
- Pas de parfum d'ambiance, de bougie parfumée ni de désodorisant.

QUAND ÇA DÉMANGE

- Un **pain de glace enveloppé dans un tissu en coton** calme la sensation.
- Des **ongles courts**, limés tous les jours, et un gant de coton la nuit si vous vous grattez en dormant.

LES GESTES SOUS-COTÉS

Le stress peut augmenter les poussées. Ces gestes simples aident à le faire baisser :

5 s	5 s	5 min	3×
INSPIRE	EXPIRE	DE SUITE	PAR JOUR

- **La respiration**, avec la cohérence cardiaque : 3 fois par jour, 5 minutes, en respirant 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration.
- **La méditation** : quelques minutes par jour suffisent pour commencer.
- **Les étirements** : doux, le matin ou avant de dormir.

Tapez « cohérence cardiaque » ou « méditation guidée » sur YouTube : de nombreuses vidéos vous guident.

NOTRE SOLUTION POUR SE LAVER SANS AGRESSER

Notre gel douche, *développé pour les peaux sensibles*

Sans savon ni parfum, au pH 5,5, proche de celui de la peau : un gel lavant pour tout le corps, pour les enfants comme pour les adultes.



IL COCHE VOS RÉFLEXES

- Sans savon, sans sulfate : il lave avec des tensioactifs doux d'origine végétale.
- L'aloe vera, 2e ingrédient de sa liste, hydrate et apaise.
- La provitamine B5 (panthénol) et l'allantoïne apaisent la peau.
- Sans parfum, sans huile minérale, sans silicones.
- 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, en flacon de 200 mL.

Comment l'utiliser, *sous la douche*

1. Mouillez votre peau à l'eau tiède.
2. Appliquez une noisette de gel et massez délicatement pour créer une mousse.
3. Rincez à l'eau tiède, puis séchez en tamponnant, sans frotter.

Chaque jour, sous une douche courte. Peau très réactive ? Testez-le d'abord 24 heures dans le pli du coude.

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

Découvrir le gel douche

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

À IMPRIMER OU À GARDER SUR VOTRE TÉLÉPHONE

Votre plan *en 6 gestes*

1. J'ai adapté mon alimentation : moins de produits laitiers, d'histamine et de sucre raffiné. ☐
2. J'ai pris des douches courtes et tièdes, avec un lavant sans savon, et j'ai tamponné pour sécher. ☐
3. J'ai appliqué une crème sans parfum matin et soir, le soir 30 min avant le coucher. ☐
4. J'ai lavé mes draps et mes serviettes très régulièrement. ☐
5. J'ai bu environ 1,5 L d'eau par jour, en observant la couleur de mes urines. ☐
6. J'ai gardé ma chambre à 18-19 °C, dormi dans du coton et fait 5 min de cohérence cardiaque. ☐

Mon carnet *de 14 jours* À montrer à votre médecin.

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Peau (0 à 5)														
Démangeaisons la nuit														
Aliments riches en histamine														
Stress (0 à 5)														

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.