

permettent de nettoyer, entretenir, traiter votre peau en fonction de vos besoins. Il est conseillé d'employer certaines de ces huiles, très efficace, une seule fois par semaine.

Les soins du corps



La peau de votre corps est comme celle de votre visage, elle a besoin de beaucoup d'attention. Il est indispensable, là aussi, d'utiliser les bons produits et les bonnes méthodes, en les adaptant à son type d'épiderme respectif.

Pour garder son corps en bonne santé, il faut le préserver et lui donner une alimentation saine et quotidienne. Pour qu'il soit sain et beau, il faut lui apporter des soins qui lui conviennent et l'entretenir au quotidien.

Les soins du corps doivent faire l'objet d'un véritable rituel d'hygiène, de relaxation, sous la douche ou le bain.

1. La douche :

Plus rapide et plus énergisante que le bain, elle est conseillée le matin, pour réveiller votre corps.

Commencez par vous occuper d'abord de vos cheveux, afin de laisser agir les shampooings, après-shampooings et masques capillaires. Ensuite, employez un nettoyant doux sur votre corps pour ne pas détruire la protection naturelle de votre épiderme. Un jet d'eau fraîche en fin de douche tonifiera vos tissus et stimulera votre circulation.

2. Le bain :

Ambiance douce, lumière tamisée, senteur parfumée, eau colorée, le bain doit être un moment privilégié de détente, une sensation de pur bien-être.

On lui reproche souvent d'être peu hygiénique et de ramollir les tissus. Pourtant établi à 20°C il active la cir-

culatation, à 25°C il tonifie les tissus et contribue à vaincre la rétention d'eau, à 37°C il apaise, détend, soulage les courbatures. Pour bénéficier de tous les effets de votre bain, profitez-en entre 15 et 20 minutes.

Après la douche ou le bain, des soins hydratants sont indispensables. De nombreux produits à textures différentes existent à cet effet et sont à utiliser après chaque bain.

Le lait corporel, à la texture fluide et non collante, il pénètre instantanément votre épiderme.

Les crèmes corporelles et baumes, de texture plus riche apportent à votre corps une hydratation plus intense.

Les huiles, plus fines, vous procurent une peau satinée. Préférez des huiles sèches qui ne laissent pas de film gras.

N'oubliez pas les crèmes de soins spécifiques pour le buste ou les jambes qui ont un effet drainant, et vous apportent beaucoup de confort.

L'hiver, le froid bloque le bon processus d'oxygénation cellulaire, résultat votre peau se dessèche. Il est plus que jamais nécessaire de l'hydrater quotidiennement, utilisez des crèmes épaisses au beurre de karité.

Pour bien appliquer ces crèmes de soins, partez de vos mains, et remontez le long de vos bras face extérieure puis intérieure, jusqu'à vos épaules. Répétez ces gestes plusieurs fois, en insistant sur les zones sensibles comme les coudes. Ensuite massez longuement et lentement votre ventre. Pour vos jambes, partez de vos pieds, et remontez le long de vos mollets doucement jusqu'à vos cuisses, répétez ce geste plusieurs fois pour bien faire pénétrer le produit. Insistez sur les zones plus sèches comme les genoux ou les talons.

Dans tout les cas, pensez bien à chauffer le produit entre vos mains, avant de l'appliquer.

Les soins cheveux

Qu'ils soient blonds, bruns, roux, frisés, bouclés, raides ou lisses, vos cheveux méritent tous votre attention. Ils sont agressés au quotidien, pour leur apporter douceur, brillance, soyeux, éclat, chouchoutez les avec des produits adaptés. Pour cela vous trouverez toute une gamme de shampooing, d'après shampooing et de masque capillaire dans notre boutique.



Le stress, la fatigue, la pollution, les produits capillaires trop agressifs et inadaptés, peuvent dessécher votre cuir chevelu, et donner naissance à des pellicules ou des cheveux gras. Alors accordez vous quelques instants de relaxation et profitez de vos soins, prenez le temps de les laisser agir une ou deux minutes, ne rincez pas immédiatement vos cheveux.

Si vos enfants ont invités sans vous prévenir des hôtes indésirables, comme des poux, pensez à utiliser la lotion d'Alaric qui possède une action préventive et curative chez les campeurs de vos petites tête blondes.

(voir notre article spécial contre les poux)

Les soins spécifiques

1. Les mains :

C'est la partie de notre corps qui est la plus exposée aux intempéries, au gel, au froid, au soleil et également aux produits agressifs de toutes sortes. Elles sont vulnérables aux petits accidents, qui endommagent leur épiderme.

Des soins adaptés (baume de satin, chez Douces angevines), à employer après chaque lavage, aident à lutter contre leur dessèchement. Des crèmes spéciales pour les mains, qui ne collent pas, luttent contre les agressions du froid, les produits ménagers tout en soignant vos irritations et vos gerçures.

