

Prendre soin de sa peau

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Trucs et astuces

Utiliser les huiles essentielles dans vos soins quotidiens et quelques recettes simples.

TOP 10

Les huiles essentielles de prédilection pour les soins de la peau et leurs utilisations.

Pour professionnels

Protocole pour les professionnels des soins de la peau par l'équipe Spa dōTERRA.



Avant de commencer

CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR PRENDRE SOIN DE SA PEAU AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

En collaboration avec:
Kathy Houle
Leader Blue Diamond dōTERRA

Karolyn Vaillancourt
Leader Gold dōTERRA

Contrairement à la croyance populaire, les huiles essentielles ont pratiquement toutes des propriétés hydratantes et ne rendent pas la peau grasse.

Une huile essentielle peut contenir, à elle seule, plusieurs centaines de molécules actives et chacune a des propriétés bien distinctes. Utilisées en synergie, les huiles essentielles peuvent répondre à des problèmes précis.

Ainsi, on peut concocter des mélanges entièrement personnalisés, selon nos besoins. C'est fantastique!

Autre fait intéressant : les huiles essentielles nous offrent la possibilité de fabriquer nos propres soins maison, selon les particularités de notre peau.

Affectations

Lorsqu'on parle de soins de la peau, les huiles essentielles ont l'avantage d'agir en profondeur dans l'épiderme et à long terme.

Elles peuvent aider à apaiser et à régulariser de multiples problèmes cutanés, comme l'acné, l'eczéma, la sécheresse, la couperose, les vergetures, les démangeaisons, etc.

Ajouter des huiles essentielles dans ses soins quotidiens se veut donc une excellente pratique pour travailler en prévention, de façon naturelle et à faible coût!



Les types de peau

Normale

Douce, lisse, ni grasse ni sèche, la peau normale est parfaite, tout simplement! Son aspect est mat, son grain est régulier et ne présente pas d'imperfection à la surface.

Elle supporte plutôt bien les diverses agressions auxquelles elle doit faire face. Là où d'autres types de peau se mettent à tirer (froid, vent, exposition prolongée au soleil, etc.) ou à luire (chaleur, humidité, transpiration, etc.), la peau normale reste égale à elle-même : impeccable!

Même si la peau normale ne présente pas de problème particulier, elle doit tout de même faire face au
vieillissement cutané.

À tendance grasse

Son grain est irrégulier, les pores sont dilatés et visibles. C'est une peau à l'aspect luisant, sujette aux imperfections, difficile à vivre au quotidien.

Toujours déséquilibrée, elle se déshydrate et s'irrite facilement. Le stress et les agressions extérieures (pollution, soleil, vent) accentuent la sécrétion de sébum et rendent la peau brillante. Vous avez besoin d'harmoniser la peau tout en respectant son équilibre fragile, grâce à des produits de soin adaptés.

Mixte

Elle présente un excès de sébum sur la zone « T » (front, nez, menton) qui favorise un grain de peau irrégulier et des pores visibles et dilatés tandis que les joues présentent une peau normale avec un aspect mat et uniforme.

Sèche

Le plus souvent fine et belle, sans pores dilatés, la peau sèche manque souvent d'éclat et est source de tiraillements et d'inconfort. Déficiente en sébum, mal protégée, la peau sèche tend à se déshydrater et se fragilise. Vous avez besoin de soins nourrissants pour la rééquilibrer et réveiller votre teint.

À tendance acnéique

L'acné ne touche pas que les adolescents. Elle résulte bien souvent d'un déséquilibre hormonal ou nerveux entraînant une surproduction de sébum. Les pores de la peau se bouchent. L'excès de sébum peut rester à l'intérieur de l'épiderme ; il se forme alors un microkyste. Si l'excès de sébum remonte vers l'extérieur, il formera un comédon (point noir).

Une peau acnéique est grasse et bien souvent infectée par une bactérie : Propionibacterium Acnes, responsable de pustules infectées. Mal soignée l'acné peut entraîner de nombreux désagréments (surinfections, cicatrices, etc.).

Sensible

Réactive et intolérante, c'est une peau sujette aux picotements, aux tiraillements et aux rougeurs. Ces sensations d'inconfort apparaissent de façon exagérée en réaction à des facteurs internes et/ou externes : physiques (soleil, chaud, froid), chimiques (cosmétiques, savon, eau, pollution), psychologiques (stress) ou encore hormonaux.

Mature

Sensible et amincie suite à une diminution de l'épaisseur de l'épiderme, c'est une peau d'apparence flasque, sans élasticité et rêche. Elle présente des troubles pigmentaires et une moindre résistance aux agressions extérieures, c'est une peau très sensible. Au soleil, protégez-vous absolument avec une crème solaire d'indice de protection moyen, adaptée à votre type de peau.



Les bons gestes

Le nettoyage

C'est l'étape incontournable du rituel de soins. Il est conseillé de nettoyer la peau du visage matin et soir pour la débarrasser des agressions externes, comme la pollution et le maquillage, mais aussi des toxines sécrétées, des cellules mortes, des excès de sébum, etc.

Le nettoyage permet à la peau de respirer et la prépare à l'application d'un soin. Il est important de bien rincer le produit ou, pour les produits sans rinçage, d'effectuer plusieurs passages pour bien éliminer les saletés.

Le soin

Appliqué après le nettoyage, le soin a essentiellement pour objectif, le jour, de protéger et de maintenir l'hydratation de la peau. Le soin de nuit, de la nourrir et de l'aider à se régénérer.

Selon les besoins de votre peau, vous pouvez incorporer dans vos soins différents types d'actifs : hydratants, anti-rides, apaisants, séborégulateurs, etc.

Le gommage

Le gommage est un nettoyage en profondeur qui permet d'éliminer les cellules mortes, d'affiner le grain de la peau et de désincruster les impuretés en profondeur.

Effectuez un gommage 1 à 2 fois par mois, voire jusqu'à 1 fois par semaine au maximum, selon votre type de peau.

Le masque

C'est un soin en profondeur, à effectuer environ 1 fois par semaine. Selon les besoins de votre peau, choisissez-le purifiant, rééquilibrant, décongestionnant, apaisant, nourrissant, etc. C'est dans tous les cas un véritable « coup d'éclat ».

Le masque s'applique sur une peau soigneusement nettoyée et séchée et se laisse poser 10 à 20 minutes avant de le retirer.



Top 10 des huiles essentielles pour la peau



Lavande

- Précieuses vertus antiseptiques, donc des bienfaits pour les peaux à tendance acnéique.
- Favorise la cicatrisation.
- Préserve du relâchement de l'épiderme.
- Soulage les brûlures superficielles et les coups de soleil.
- Permet d'apaiser la peau des irritations mineures, par exemple après l'épilation.



Arbre à thé

- Possède de précieuses propriétés antiseptiques, anti-bactériennes, antifongiques, analgésiques.
- Purifiante et cicatrisante, elle est parfaite pour venir à bout de l'acné.
- À ajouter dans le nettoyant pour le visage.
- Appliquer pure à l'aide d'un coton-tige sur un bouton naissant.
- À jumeler avec la lavande pour soulager les symptômes d'eczéma.



Géranium

- Est détoxifiante, régénératrice, anti-allergique, anti-hémorragique, anti-toxique et anti-inflammatoire.
- Éclaircit le teint.
- Fait des merveilles pour rééquilibrer le PH de la peau en un tournemain.
- Améliore la circulation sous-cutanée, entraînant ainsi la régénération des tissus et atténuant les rides.
- Beaux résultats pour les imperfections cutanées et les taches brunes qui apparaissent avec l'âge.



Hélichryse

- Propriétés antifongiques, efficace contre la prolifération des bactéries et des champignons pouvant causer diverses irritations de la peau comme l'urticaire, rougeurs, imperfections, éruptions cutanées et irritation du rasage.
- A de fortes propriétés antibiotiques et antimicrobiennes qui en font un excellent allié naturel contre l'acné, sans dessécher la peau ni causer de rougeurs et autres effets secondaires indésirables.
- Parfaite pour les cernes! Elle est anti-inflammatoire et décongestionnante, elle favorise ainsi la micro-circulation de la peau.



Yarrow | Pom

- Complexe exclusif à dōTERRA reconnu pour ses propriétés régénératrices et nutritionnelles exceptionnelles.
- Illumine incroyablement le teint.



Tanaisie bleue

- Très efficace pour apaiser l'épiderme.
- Démangeaisons, réactions allergiques, urticaire, éruptions cutanées diverses, rougeurs irritatives, inflammations sur des zones sensibles ou irritées, dermatites.



Copaiba

- Aide à soulager des infections de la peau comme l'eczéma et le psoriasis.
- Possède des propriétés antibactériennes, régénérantes et hydratantes pour la peau favorisant le renouvellement cellulaire et sa cicatrisation.
- Parfaite pour la peau sensible ou à problèmes.



Encens

- Propriétés régénératrices et anti-inflammatoires considérables.
- Huile de prédilection pour cicatrices, vergetures et autres imperfections de la peau, taches brune ou pigmentation irrégulière.
- À utiliser aussi pour l'infection ou inflammation cutanée, les plaies et l'entretien de la peau mature ou grasse.



Bois de santal

- A des propriétés antibactériennes, antifongiques, décongestionnantes et anti-inflammatoires.
- Propriétés astringentes, cicatrisantes et revitalisantes préconisées pour le soin de peaux sèches ou irritées, d'inflammations cutanées ou de démangeaisons du cuir chevelu.
- Peut être utilisée pour prévenir l'apparition de rides ou de ridules.



Rose

- Possède des vertus astringentes, revitalisantes et cicatrisantes qui en font une huile très précieuse pour améliorer l'acné, les brûlures légères, la couperose, les dermatoses, les peaux fatiguées et les rides ainsi que pour revitaliser la peau.
- Par sa composition, elle est capable d'hydrater et de régénérer la peau sèche ou desquamée, de resserrer et d'assécher les tissus, ce qui peut faciliter leur cicatrisation.
- Elle est aussi anti-bactérienne, antivirale et anti-fongique.



Protocoles pour professionnels de l'équipe Spa doTERRA

Facial Signature Aromathérapie

90 minutes

Étape 1 - Stimuler

a) Nettoyer la peau pour retirer le maquillage et les saletés avec le nettoyant de la gamme Essential Skin Care. Retirer le produit à l'aide d'une serviette tiède et humide.
b) Appliquer une bonne quantité du tonifiant réducteur de pores à l'aide d'un tampon de coton sur le visage, le cou et le décolleté avec des mouvements circulaires.
c) Déposer 1 goutte de Yarrow | Pom dans le visage et une quantité modérée du gommage exfoliant dans le visage, le cou et le décolleté.
d) Appliquer de la vapeur quelques minutes. Durant ce temps, faire inhaler une goutte du mélange Balance à votre client en présentant vos mains en coupole.
e) Effectuer un massage avec des mouvements circulaires sur le visage, le cou et le décolleté de 2 à 3 minutes pour exfolier. Déposer 2 cotons imbibés du tonifiant réducteur de pores sur les yeux durant ce temps.
f) Appliquer 1 goutte d'huile essentielle de lavande et 1 goutte d'huile de coco fractionnée, puis nettoyer délicatement avec une serviette tiède et humide.
g) Au besoin, faire de délicates extractions, puis appliquer une autre fois le tonifiant réducteur de pores ou encore 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé pour plus de propriétés nettoyantes.

Étape 2 - Nettoyer

a) Appliquer la crème contour des yeux en massage délicat.
b) Masser le visage, le cou et le décolleté avec de l'huile de coco fractionnée et 1 goutte d'huile essentielle de lavande. Laisser sur la peau.
c) Sur le visage, le cou et le décolleté, appliquer le masque de boue clarifiant Spa et avec 1 goutte d'une huile essentielle dont les bienfaits correspondent aux besoins de la peau. Laisser le masque 5 à 15 minutes et retirer avec une serviette tiède et humide.
d) Appliquer le tonifiant réducteur de pores.

Étape 3 - Nourrir

a) Mélanger 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé et 1 goutte d'huile de coco fractionnée sur le visage.
b) Ajouter une fine couche de sérum raffermissant sur le visage, le cou et le décolleté et laisser reposer 1 minute.
c) Ajouter une fine couche de crème contour des yeux autour des yeux.
d) Terminer en appliquant la grosseur d'un pois l'hydratant anti-âge en massage sur le visage, le cou et le décolleté.

Compléter le traitement en offrant au client 1 goutte d'huile essentielle de citron dans un verre d'eau.

L'heure du bain



Sels de bain vivifiants

Dans un pot Masson d'une tasse :

- Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, 4 gouttes de bergamote et 4 gouttes de tangerine à 1 tasse de sels d'Epson ou de l'Himalaya.
- Saupoudrez une grosse cuillère à soupe de vos sels de bain maison dans votre baignoire au moment de vous y plonger pour relaxer.

Vous pouvez remplacer les huiles essentielles par la lavande, eucalyptus, romarin ou l'une des sublimes synergies exclusives à dōTERRA, telles que Serenity® et Balance®.

Sels exfoliants de Lison

Dans un pot Masson d'une tasse :

- Incorporer 50 ml d'huile de noyau d'abricot et 200 ml de sel de mer fin
- Ajouter 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, 10 gouttes de lavande, 5 gouttes de poivre noir (poivre rose est charmant aussi!), 3 gouttes de menthe poivrée et 7 gouttes de romarin.
- Bien brasser avant chaque utilisation.

Ne pas laisser dans la douche pour éviter le rancissement prématuré. Éviter que l'eau n'entre dans le pot pour une plus grande durée de vie. Dure de 3 à 6 mois (non testé en labo).



Gommage exfoliant pour le corps de la gamme doTERRA Spa

Trucs & astuces

Masque visage net et frais

Mélangez 2 cuillères à thé d'argile verte en poudre avec un peu d'eau.
Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande.
Laissez poser 15 minutes avant de rincer.

Peau grasse

On peut mélanger ses huiles à une crème neutre ou à une huile végétale séborégulatrice, comme le jojoba, qui n'enlèvera rien à leur efficacité.

Peau mature

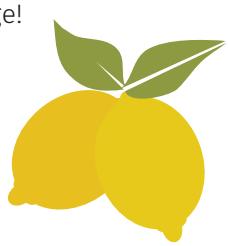
Les peaux matures ont tout intérêt à intégrer les huiles essentielles dans leur routine beauté! Certaines huiles, comme celle de rose, sont connues et reconnues pour leur effet rajeunissant.

Pour prévenir l'apparition des rides, diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose ou d'encens dans une crème neutre. Un soin anti-rides 100% naturel et terriblement efficace!

Les précautions d'usage avec les huiles essentielles d'agrumes

Toutes les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes, c'est à dire qu'elles rendent la peau sensible aux rayons du soleil.

Il est donc recommandé de ne pas s'exposer au soleil 12 heures après avoir appliquer une huile essentielle d'agrume sur son visage!



Attention aux peaux très sensibles!

En règle générale, on ajoute une huile essentielle à une crème neutre ou à une huile végétale adaptée à notre type de peau. Faites un test la première fois que vous utilisez une huile : appliquez une goutte d'huile essentielle mélangée à une goutte d'huile végétale dans le pli du coude.

PSSST! N'utilisez pas d'huiles essentielles pendant un traitement à la cortisone.

Brossage de la peau

Le savais-tu?

- Notre peau est le plus grand organe vivant du corps.
- La peau se régénère toutes les 24 heures.
- L'une de ses fonctions est d'éliminer les déchets.
- La peau devrait normalement éliminer jusqu'à 2 livres de déchets corporels par jour, soit un tiers des toxines de notre organisme.



Principaux bienfaits

Le brossage à sec permet à la peau une meilleure efficacité en désengorgeant ses pores (les portes de sortie des toxines) et va stimuler la libération des toxines piégées dans ceux-ci.

Il va également stimuler la circulation sanguine, par le frottement créé lors du brossage, et activer tous les petits vaisseaux sanguins situés sous la peau. La circulation se fera plus efficacement dans chaque recoin de votre corps.

Il stimule aussi le système lymphatique. Il va donc aider à la redirection des toxiques vers les ganglions, pour qu'ils soient traiter et éliminer. Et par la même occasion, il stimulera le système immunitaire.

Mais le brossage à sec a une action beaucoup plus large :

- Il exfolie les peaux mortes.
- Il améliore la circulation sanguine (merveilleux pour les pieds froids, jambes lourdes ou varices).
- Il améliore le tonus des tissus et répartit les graisses.
- Il libère les pores et décongestionne la peau.
- Il adoucit la peau.
- Il est stimulant et énergisant pour tout le corps.

Comment brosser sa peau?

1. Utilisez une brosse en poils naturels de qualité, fabriquée à partir de fibres végétales.
2. Avant la douche, appliquez quelques gouttes d'une huile essentielle thérapeutique favorisant l'élimination des toxines comme pamplemousse ou encore Smart & Sassy®, le mélange métabolique exclusif à dōTERRA.
3. Brossez votre peau en mouvements circulaires dans la même direction que le flux de la lymphe, soit vers le coeur.
4. Partez du haut des pieds vers le torse, puis partez des doigts vers la poitrine.
5. Soyez prudent sur les zones sensibles comme les seins. Plus vous brosserez régulièrement, moins votre peau deviendra sensible.
6. Le rituel prend environ 5 minutes. Vous pouvez vous installer dans la douche pour brosser votre peau afin de ne pas avoir à ramasser les peaux mortes.
7. Une fois que vous aurez terminé le brossage, partez la douche pour vous débarrasser des cellules de peau mortes avec un savon doux, comme à l'habitude!
8. Hydratez bien votre peau après la douche.
9. Prenez une tasse d'eau tiède avec de l'huile essentielle de citron, pamplemousse ou Smart & Sassy® pour maximiser les effets.



Nos gammes exclusives



Verage

- C'est la gamme favorite des puristes et des peaux matures pour des soins d'une grande pureté et d'une grande qualité.
- Scientifiquement formulée pour nourrir et hydrater, elle aide à réduire les signes visibles de l'âge.
- La technologie derrière ces produits travaille de façon optimale à balancer les lipides de la peau, pour reproduire une peau jeune et en santé.
- Chaque produits est composés d'extraits nourrissants de plantes, d'huiles essentielles pures et d'une sélection d'ingrédients naturels.
- Procure une peau douce et lumineuse au quotidien.

Essential Skin Care



- Une gamme très complète et polyvalente qui convient à tous les types de peaux.
- Chaque produit regorge du pouvoir naturel des huiles essentielles CPTG soigneusement choisies.
- La technologie de pointe derrière cette gamme aide à prévenir l'apparition des signes du vieillissement.

Contient : lavande, jasmin, géranium et encens.



HD Clean

- Une gamme formulée pour les peaux à tendance acnéique pour tous les âges.
- Composée d'extraits de plantes qui améliorent l'apparence et le confort de la peau et d'huiles essentielles CPTG présentant des propriétés purifiantes et équilibrantes.
- Riches en acides aminés, ces produits permettent de calmer l'inflammation de la peau.
- D'autres ingrédients de qualité permettent aussi de bien nourrir et hydrater pour une peau plus claire et en santé.



Tous droits réservés. © Vita huiles essentielles et bien-être.