



Dans le cadre du confinement de Décembre 2020 le Centre Social Éclaté vous propose chaque semaine des tutoriels.

Dossier numéro 4

« Bien-être et confinement »

Que l'on soit confiné ou non s'occuper de soi, se relaxer, se chouchouter est primordiale.

Peu de femmes et d'hommes s'accordent ces petits plaisirs et pourtant quelques minutes suffisent pour faire le vide et se sentir bien.

Selon le temps dont on dispose, on peut se ressourcer en ayant une activité sportive, manuelle, intellectuelle, ou tout simplement en dorlotant son corps.

En effet, celui-ci représente 90% de la surface de la peau, soit la grande majorité des terminaisons nerveuses et des points sensibles que l'on peut masser, relaxer ou rafraîchir.

Ce dossier va permettre de découvrir quelques secrets et recettes de beauté pour chouchouter son corps et éprouver du bien-être en général.



« La peau »

La peau est le premier témoin de notre état général. Elle est également notre première barrière contre les agressions. Nous n'avons pas la même peau toute notre vie, il faut donc apprendre à y faire attention. Elle peut changer d'un jour, d'une semaine, d'un mois à l'autre. L'âge, le stress, la pollution, l'état hormonal... sont autant de facteurs qui peuvent la modifier.

Souvenez-vous que la qualité de votre peau repose sur 4 piliers : **nettoyer, hydrater, nourrir, protéger.**

Les différents types de peau :

Peau normale :

Très rare chez l'adulte. Le grain de peau est lisse, ferme, souple, sans pores apparents. Elle est veloutée, Elle caractérise les personnes dont l'organisme fonctionne normalement sans problème particulier avec un métabolisme équilibré.

Peau sèche :

La peau sèche présente des pores très resserrés et petits presque invisibles. Elle est très sensible et réactive aux agents atmosphériques, elle rougit très vite tant au contact du froid que de la chaleur. Elle est terne, rêche, rugueuse au toucher. Si son aspect est plutôt agréable, parce que fine, elle s'accompagne souvent de tiraillements ou de picotements.

Très fragile, la peau sèche se craquelle facilement et la moindre éraflure marque très rapidement le visage. C'est une peau naturellement mal protégée qui résiste mal aux agressions extérieures.

Peau grasse :

La peau grasse est caractérisée par une production excessive de sébum (substance grasse naturelle qui protège la peau), ce qui lui donne un aspect luisant. Elle présente un grain de peau épais et irrégulier et est souvent sujette aux points noirs et comédons (l'acné).

C'est un niveau excessif de testostérone dans le sang qui est la principale cause à l'origine de la peau grasse. L'adolescence est une période propice à la peau grasse en raison des déséquilibres hormonaux typiques de cette tranche d'âge, mais la fatigue, le stress, le tabac, l'excès d'alcool et l'âge (à la pré-ménopause), peuvent également accentuer le phénomène.

Néanmoins, cette peau a un avantage et pas le moindre : elle est mieux protégée que les autres du vieillissement cutané.

Peau mixte :

Ce type de peau est très fréquent. Comme son nom l'indique la peau mixte associe deux types de peau : il s'agit le plus souvent d'une peau à tendance grasse sur les ailes du nez, le front et le menton (la fameuse zone T); le reste du visage pouvant être plutôt à tendance normale voire sèche notamment sur les joues qui sont alors très sensibles aux variations de température.

Peau mature :

Votre peau présente des rides d'expression plus profonde. Perdant son élasticité elle peut présenter aussi des relâchements et devenir terne, jaunâtre, manquer d'éclat et avoir des taches brunes.

✓ Conseils de soin pour la peau

« Le gommage »

Le gommage est utilisé pour purifier la peau, enlever les cellules mortes et vous redonner un teint lumineux. La fréquence des gommages varie selon votre type de peau mais aussi selon le produit que vous utilisez. En effet sur certain produit, il est écrit quand il faut pratiquer le gommage.

Il doit être pratiqué après le nettoyage de peau et avant un masque ou avant l'application de la crème de jour.

Les [peaux normales](#) : un gommage est à faire une fois par semaine.

Les [peaux grasses](#) : un gommage 2 fois par semaine.

Les [peaux mixtes](#) : vous pouvez faire entre un et deux gommages par semaine.

Les [peaux sèches](#) : le gommage est à pratiquer tous les 15 jours à peu près mais avec des textures douces (favoriser les gommages pour peaux sensibles ou les gommages fait maison).

Les petits grains contenus dans le gommage roulent sur votre peau et la débarrassent des impuretés en désobstruant les pores encombrés par les cellules mortes qui se sont accumulées. Le massage accompagnant le gommage stimule la microcirculation, et les échanges cellulaires se trouvent améliorés.

Recettes de gommage naturel pour tous types de peaux

Important avant chaque gommage de bien se nettoyer le visage, le gommage et les soins se font toujours sur peau propre.

- ✓ **A base de sel** : mélanger dans un bol 4 cuillères à soupe de sel fin + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.



- ✓ **A base de sucre** : 1 cuillère à soupe de sucre roux + 1 demi cuillère d'huile (monoï, olive, noisette, amande...).



Recettes de masque naturel selon les types de peaux



- ✓ **Masque à l'argile pour peau normale.**
Délayer 2 cuillères à soupe d'argile verte très fine dans une infusion de thym ou de camomille. Ajouter quelques gouttes d'huile d'amande douce. Appliquer ce masque sur le visage pendant 15 à 20 minutes. Rincer à l'eau claire.
- ✓ **Masque hydratant pour peau sèche.**
Mélanger 1 jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce, 1 cuillerée à café de crème fraîche et 3 cuillères à café d'amande en poudre. Appliquer ce masque sur le visage pendant 15 à 20 minutes. Rincer à l'eau claire.
- ✓ **Masque au concombre pour peau grasse.**
Écraser la pulpe d'un concombre. Ajouter un yaourt nature et mélanger bien, appliquer sur le visage 20 mn. Rincer à l'eau claire.
- ✓ **Masque antirides.**
Battre le blanc d'un œuf en neige, dont vous prélèverez 3 cuillères à soupe. Mélanger avec 1 cuillère

à soupe d'huile d'argan. Masser délicatement en appliquant et laisser poser 15 minutes avant de rincer avec de l'eau tiède sur un coton.

✓ **Masque bonne mine "dernière minute".**

Vous devez sortir mais vous avez la mine triste. Alors faites-vous vite ce masque, battre un jaune d'œuf avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 filet de jus de citron. Laisser agir 5 minutes et rincer à l'eau claire.

✓ **Masque facile pour resserrer la peau.**

Prendre un yaourt nature qui sort du réfrigérateur, mélanger avec une cuillerée de miel liquide. Laisser sécher et retirer à l'eau tiède au bout de 20 minutes.

✓ **Masque "lifting" pour peau sèche.**

Sur les peaux sèches, la crème fraîche peut faire office de masque réhydratant. Mélanger en deux cuillerées à soupe à un blanc d'œuf pour obtenir un masque "effet lifting". Laisser poser 15 minutes, puis rincer à l'aide d'une lotion ou d'une eau florale (voir le tutoriel sur l'eau florale du lundi 7 décembre).

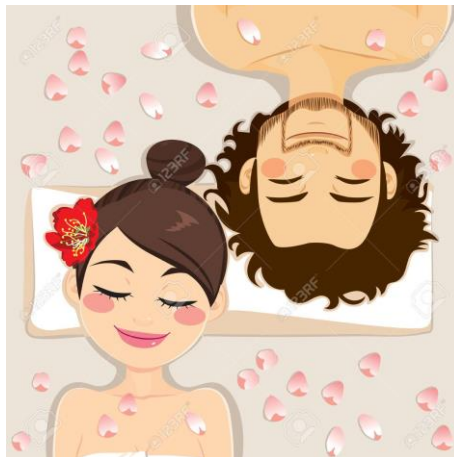


« Les bienfaits de l'eau »

L'eau a des facultés innombrables. Elle nettoie, réveille, détend et guérit. Sa composition et sa température sont déterminantes, tout comme son utilisation. Elle stimule les systèmes circulatoires, nerveux et glandulaires par la réaction au chaud et au froid. Le chaud répare et détend alors que le froid calme les douleurs, stimule et nettoie.

Les impuretés, la transpiration, le sébum, les cellules mortes doivent être éliminées pour que la peau puisse respirer. S'il faut se laver tous les jours, encore doit-on savoir le faire. Le but n'est pas d'agresser mais de restaurer.

Pour nettoyer votre peau de ses impuretés, choisissez un savon doux au PH neutre.



✓ **Les seins :** Jet froid pas trop fort en mouvements tournants.

- ✓ **Le cou, la nuque** : La tête légèrement en arrière, douchez-vous le cou à l'eau froide, du bas vers le haut. Renverser la tête en avant et faites de même avec la nuque. C'est un vrai stimulant.
- ✓ **Les cuisses, les fesses** : Jet froid assez fort dirigé vers le haut.
- ✓ **Les jambes lourdes** : Jet chaud et froid en partant des pieds jusqu'à l'intérieur des genoux.
- ✓ **Pour réveiller** : Rien de tel qu'une douche écossaise. Monter d'abord de 35 degrés à 45 degrés puis laisser refroidir rapidement. Très efficace contre la fatigue mais ne s'emploie pas après des efforts soutenus.
- ✓ **Le bain chaud** : Il augmente la température interne du corps, dégrade les grosses toxines en particules plus petites et facilite de ce fait leur élimination.
- ✓ **Douche écossaise** : Chaud et froid, exerce une vasodilatation (augmentation) et une vasoconstriction (diminution). Il en résulte un effet pompe qui stimule la circulation générale, d'où meilleure élimination.



« **Restons ensemble avec le Centre Social !** »