

■■■■■ Le guide complet de ta routine de soin de la peau

Comprends ta peau, bâtis une routine simple matin et soir, et découvre les produits MONAT adaptés à TES besoins.

Pourquoi une routine personnalisée ?

La peau de ton visage change avec les saisons, l'âge, le stress et les hormones. Une routine efficace n'est pas celle qui a le plus d'étapes, mais celle qui répond précisément à ce que TA peau vit en ce moment. Ce guide t'aide à identifier ton type de peau et tes préoccupations principales, puis à choisir les produits MONAT qui correspondent vraiment.

Les fondations : routine matin et soir

■■ Le matin

- **Nettoyant doux** - élimine la sueur et le sébum accumulés pendant la nuit, sans décaper
- **Sérum ciblé** (optionnel) - selon ta préoccupation principale (éclat, fermeté, hydratation)
- **Crème hydratante** - adaptée à ton type de peau
- **Protection solaire (SPF)** - l'étape non-négociable, peu importe le type de peau ou la saison

■ Le soir

- **Démaquillant** - si maquillage, avant le nettoyant
- **Nettoyant** - pour retirer la journée (pollution, SPF, sébum)
- **Sérum ou traitement ciblé** - le moment idéal pour les actifs (c'est la nuit que la peau se régénère)
- **Crème de nuit ou huile** - pour nourrir en profondeur
- **Exfoliant** - 1-2 fois par semaine seulement, jamais quotidien

Trouve ton profil et ta routine MONAT

Identifie la ou les sections ci-dessous qui correspondent le mieux à ta peau actuelle. Si plusieurs profils te concernent (ex : peau mixte ET signes de l'âge), combine les produits recommandés en gardant une routine simple : 1 nettoyant, 1-2 sérums max, 1 crème, 1 SPF.

■ PROFIL 1 — Peau sèche ou inconfortable

Ta peau tire après le nettoyage, peut présenter des zones rugueuses ou des rougeurs liées à la sécheresse. L'objectif est de restaurer la barrière cutanée et d'apporter une hydratation qui dure.

Creamy Cleanser (nettoyant crème)

Un nettoyant doux qui ne décape pas, conçu pour les peaux sèches à normales.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE S™ (hydrate et nourrit), acides de fruits naturels (AHA) pour lisser, peptide raffermissant, complexe apaisant (racine de gingembre, bisabolol).

Comment l'utiliser : Appliquer sur peau humide, masser délicatement en mouvements circulaires, rincer à l'eau tiède. Matin et soir.

Pourquoi c'est efficace : Nettoie sans agresser le film hydrolipidique, tout en apportant dès cette étape des ingrédients hydratants et apaisants - parfait pour ne pas aggraver la sécheresse.

Sérum hydratant

Un concentré d'hydratation à appliquer avant la crème.

Ingrédients clés : Acide hyaluronique, REJUVENIQUE S™.

Comment l'utiliser : 2-3 gouttes sur peau propre, matin et/ou soir, avant la crème hydratante.

Pourquoi c'est efficace : L'acide hyaluronique attire et retient l'eau dans la peau, offrant un effet repulpant immédiat et une hydratation qui dure toute la journée.

Crème hydratante riche

Une crème nourrissante pour sceller l'hydratation et renforcer la barrière cutanée.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE S™, agents émollients.

Comment l'utiliser : Appliquer en dernière étape, matin et soir, sur visage et cou.

Pourquoi c'est efficace : Forme une barrière protectrice qui empêche la perte d'eau transépidermique, idéale pour les peaux sèches qui ont du mal à retenir l'hydratation.

REJUVENIQUE™ Oil Intensive

L'huile multi-usages MONAT, aussi excellente pour le visage.

Ingrédients clés : 13+ huiles végétales et essentielles, dont l'huile d'Abyssinie.

Comment l'utiliser : Le soir, ajouter 1-2 gouttes à ta crème de nuit, ou appliquer directement sur peau propre en dernière étape, en évitant le contour des yeux si sensible.

Pourquoi c'est efficace : Apporte un boost d'acides gras et d'antioxydants qui nourrissent intensément la peau pendant la nuit, pour un teint visiblement plus souple au réveil.

■ PROFIL 2 — Peau grasse ou à imperfections

Brillance en zone T, pores visibles, boutons occasionnels ou récurrents ? L'objectif est de réguler le sébum sans dessécher - car une peau trop décapée produit souvent encore PLUS de sébum en réaction.

Foaming Cleanser (nettoyant moussant)

Un nettoyant moussant qui élimine l'excès de sébum et les impuretés.

Ingrédients clés : Agents purifiants doux, sans sulfates agressifs.

Comment l'utiliser : Faire mousser sur peau humide, masser 30-60 secondes en insistant sur la zone T, rincer. Matin et soir.

Pourquoi c'est efficace : Nettoie en profondeur les pores sans décaper la peau, limitant l'effet rebond de production excessive de sébum.

Sérum régulateur / matifiant

Un soin léger qui aide à équilibrer la production de sébum.

Ingrédients clés : Niacinamide, complexe apaisant (gingembre, bisabolol).

Comment l'utiliser : Quelques gouttes sur peau propre, matin et/ou soir, avant la crème.

Pourquoi c'est efficace : La niacinamide est reconnue pour aider à réguler le sébum et à affiner l'apparence des pores tout en apaisant les rougeurs liées aux imperfections.

Crème hydratante légère (gel-crème)

Une hydratation non comédogène, essentielle même pour les peaux grasses.

Ingrédients clés : Texture légère, acide hyaluronique.

Comment l'utiliser : Appliquer en fine couche, matin et soir, sur tout le visage.

Pourquoi c'est efficace : Beaucoup de personnes à peau grasse sautent l'hydratant par crainte que ça empire - or c'est l'inverse : une peau bien hydratée régule mieux sa production de sébum.

■ PROFIL 3 — Peau mixte

Zone T (front, nez, menton) plus grasse, joues normales à sèches ? Plutôt que deux routines séparées, une approche équilibrée avec application ciblée fonctionne très bien.

Creamy Cleanser ou Foaming Cleanser selon la saison

Alternier selon les besoins : Creamy en hiver/peau plus sèche, Foaming en été/zone T plus active.

Ingrédients clés : Voir descriptions Profils 1 et 2.

Comment l'utiliser : Matin et soir, ajuster selon la saison et l'état de la peau.

Pourquoi c'est efficace : Permet de s'adapter aux variations de la peau mixte au fil de l'année sans multiplier les produits.

Sérum hydratant (acide hyaluronique) sur tout le visage

Voir description Profil 1.

Ingrédients clés : Acide hyaluronique, REJUVENIQUE S™.

Comment l'utiliser : Sur tout le visage, matin et soir.

Pourquoi c'est efficace : L'acide hyaluronique hydrate sans alourdir ni graisser, convenant aux deux types de zones du visage mixte.

Crème légère sur la zone T + crème riche sur les joues

Application ciblée selon les besoins de chaque zone.

Ingrédients clés : Voir descriptions Profils 1 et 2.

Comment l'utiliser : Le matin, appliquer la crème légère sur le front/nez/menton et la crème plus riche sur les joues et le contour du visage.

Pourquoi c'est efficace : Respecte les besoins différents de chaque zone du visage sans complexifier la routine.

■ PROFIL 4 — Signes de l'âge, perte de fermeté, rides

Ridules, relâchement, perte d'élasticité ? L'objectif est de stimuler le renouvellement cellulaire, raffermir et protéger la peau des dommages qui accélèrent le vieillissement (soleil, pollution).

Sérum raffermissant (peptides)

Un sérum concentré en peptides pour soutenir la fermeté de la peau.

Ingrédients clés : Peptides, REJUVENIQUE S™.

Comment l'utiliser : 2-3 gouttes matin et soir sur peau propre, avant la crème. Masser délicatement vers le haut du visage.

Pourquoi c'est efficace : Les peptides envoient à la peau le signal de renforcer sa structure de soutien, aidant à tonifier et repulper l'apparence de la peau au fil du temps.

Crème anti-âge

Une crème enrichie pensée pour les peaux matures.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE S™, peptides, agents nourrissants.

Comment l'utiliser : Matin et soir, en dernière étape, sur visage et cou (ne pas oublier le cou et le décolleté, souvent négligés).

Pourquoi c'est efficace : Apporte hydratation et nutriments tout en formant une barrière protectrice contre les agressions extérieures qui accélèrent le vieillissement cutané.

Crème contour des yeux

Un soin ciblé pour la zone la plus fine et la plus sollicitée du visage.

Ingrédients clés : Peptides, agents drainants.

Comment l'utiliser : Une petite quantité, tapotée délicatement du bout de l'annulaire (le doigt qui exerce le moins de pression), matin et soir, sur l'os orbitaire (jamais directement sur la paupière mobile).

Pourquoi c'est efficace : Cible spécifiquement les signes de fatigue et de l'âge autour des yeux : cernes, poches, ridules d'expression.

Protection solaire quotidienne (SPF)

L'allié numéro un contre le vieillissement prématuré.

Ingrédients clés : Filtres UV à large spectre.

Comment l'utiliser : En dernière étape le matin, tous les jours, même par temps nuageux ou à l'intérieur près d'une fenêtre.

Pourquoi c'est efficace : Les rayons UV sont responsables de la majorité des signes de vieillissement visibles (rides, taches, perte de fermeté) - aucun sérum anti-âge ne peut compenser l'absence de protection solaire.

■ PROFIL 5 — Taches, teint inégal ou terne

Taches brunes, marques post-acné qui ne s'effacent pas, ou un teint qui manque d'éclat ? L'objectif est d'uniformiser et de raviver, tout en protégeant des UV qui intensifient les taches.

Sérum éclaircissant / uniformisant

Un sérum concentré en actifs éclaircissants doux.

Ingrédients clés : Acides de fruits naturels (AHA), vitamine C ou ingrédients antioxydants similaires.

Comment l'utiliser : Le soir uniquement (les actifs éclaircissants peuvent rendre la peau plus sensible au soleil), sur peau propre, avant la crème.

Pourquoi c'est efficace : Les AHA accélèrent le renouvellement cellulaire, aidant les cellules pigmentées à remonter à la surface et à s'éliminer plus rapidement.

Exfoliant doux (1-2x/semaine)

Un gommage ou exfoliant chimique léger pour raviver l'éclat.

Ingrédients clés : AHA en faible concentration.

Comment l'utiliser : 1 à 2 fois par semaine maximum, le soir, en remplacement du sérum ce jour-là (pas besoin de cumuler).

Pourquoi c'est efficace : Élimine les cellules mortes qui ternissent le teint, laissant apparaître une peau plus lumineuse et préparée à mieux absorber les soins suivants.

SPF (impératif)

Voir description Profil 4.

Ingrédients clés : Filtres UV à large spectre.

Comment l'utiliser : Tous les matins, sans exception.

Pourquoi c'est efficace : Sans protection solaire, les taches existantes foncent et de nouvelles apparaissent - c'est l'étape la plus importante pour ce profil, encore plus que le sérum lui-même.

■ PROFIL 6 — Peau sensible, rougeurs ou réactive

Ta peau réagit facilement (picotements, rougeurs, tiraillements) aux nouveaux produits ? L'objectif est d'apaiser, de renforcer la barrière cutanée et d'introduire les nouveautés très progressivement.

Creamy Cleanser

Voir description Profil 1 - particulièrement adapté grâce au complexe apaisant.

Ingrédients clés : Complexe apaisant (racine de gingembre, bisabolol), REJUVENIQUE S™.

Comment l'utiliser : Matin et soir, en mouvements doux, rinçage à l'eau tiède (jamais chaude).

Pourquoi c'est efficace : Le bisabolol et l'extrait de gingembre sont reconnus pour leurs propriétés apaisantes, aidant à calmer les peaux réactives dès le nettoyage.

Crème hydratante apaisante

Voir description Profil 1.

Ingrédients clés : REJUVENIQUE S™, agents apaisants.

Comment l'utiliser : Matin et soir, en dernière étape.

Pourquoi c'est efficace : Renforce la barrière cutanée, première ligne de défense d'une peau sensible contre les irritants extérieurs.

■ Règle d'or pour peau sensible :

Introduis UN seul nouveau produit à la fois, et attends 5-7 jours avant d'en ajouter un autre. Si une réaction apparaît, tu sauras exactement quel produit en est la cause.

Construire SA routine personnalisée

Voici comment combiner les produits selon ton profil principal :

- **Nettoyant :** Creamy Cleanser (peau sèche/sensible/mixte) ou Foaming Cleanser (peau grasse/à imperfections)
- **Sérum (1-2 max) :** selon ta préoccupation principale - hydratation, fermeté, taches, ou régulation
- **Crème :** riche (sèche), légère (grasse/mixte), ou anti-âge selon ton profil
- **SPF :** tous les matins, sans exception, peu importe le profil
- **Extra :** REJUVENIQUE Oil le soir pour un boost nourrissant, contour des yeux si besoin, exfoliant 1-2x/semaine

■ Pour une recommandation 100% personnalisée selon TON profil exact, fais le quiz peau ici :

<http://missionmaria.expert/?quiz=skin>

Ce guide est basé sur les produits MONAT disponibles au moment de sa création. Pour les noms exacts, prix et disponibilité actuels, consulte ma boutique en ligne ou écris-moi directement - je suis là pour t'aider à choisir.