

Le Prescripteur

by PRES-SCRIPTEUR



Phase 1

Phase
2Phase
3Phase
4DURANT LA 1^{ÈRE} PHASE,
DITE « MENSTRUELLE »

C'est l'arrivée des « coquelicots » (on déteste tellement toutes ces expressions qui disent tout sans rien dire...) ! On se prépare donc une semaine plus ou moins longue d'hyper sensibilité de la peau. Notre utérus fabrique des acides gras pour booster son métabolisme : les fameuses prostaglandines. Nos taux d'hormones sexuelles sont au plus bas, et en manque d'œstrogènes, notre circulation sanguine est plus paresseuse. Notre épiderme, moins bien irrigué, se déshydrate et s'assèche. On peut voir quelques fois apparaître quelques rougeurs ou des boutons sur notre zone T. C'est le moment de se mettre au repos et de cocooner sa peau avec aussi quelques soins détox. On se démaquille en profondeur, on purifie avec des soins à l'argile. Pour les peaux sèches, on nourrit et on hydrate, et pour les peaux à imperfections, on joue la légèreté avec des hydrolats et des crèmes douces et légères.

LES SOINS CORPS

1. *Océopin*, L'onguent, Huile de Soin pour le Corps, 45€ | 2. *Nüssa*, Huile Régénérante Corps, 69€

LES SOINS VISAGE

3. *The Ordinary*, Squalane Cleanser, chez Sephora, 7,50€ | 4. *D+ For Care*, InHer, contre les inconforts et inconvénients des règles, 30€ | 5. *Darphin*, intral, sérum apaisant, 41€ | 6. *P.Lab Beauty*, Masque Argile + Charbon, 18€ | 7. *P.Lab Beauty*, Crème de jour équilibrante, 39€



SOS BOUTONS !

NOS 3 SOINS ANTI-IMPERFECTIONS LOCAUX

Vichy, Normaderm, SOS, Pâte au Soufre, 13,20€ | *O!olution Spot OFF*, Correcteur Anti-Boutons, 18,80€ | *Sanoflore*, SIS Magnifica, Soin Local, 13,40€

Phase
1

Phase 2

Phase
3Phase
4DURANT LA 2^{NDE} PHASE
DITE « FOLLICULAIRE »

Nous sommes quelques jours après les menstruations, et la FSH (hormone folliculo-stimulante) est en mode stimulation de nos ovaires pour qu'ils sécrètent de plus en plus d'œstrogènes. Le taux de cette hormone remonte donc petit à petit et cela favorise la dilatation de nos capillaires (de petits vaisseaux sanguins). La peau est mieux irriguée car la circulation sanguine est plus facile. Notre peau, encore un peu fatiguée, commence à respirer, à devenir plus belle et les soins qu'on lui octroie sont mieux assimilés. On va donc privilégier les sérums nutritifs, et on évitera les soins trop en profondeur ou même les épilations du visage, trop irritantes. On n'oublie pas de bien boire pour justement ne pas trop stocker d'eau et éliminer les toxines.

8. P.Lab Beauty, Elixir de Nuit Poudre de Lune + Bleuet, 36€ | 9. P.Lab Beauty, Crème de Jour Hydratante, 39€ | 10. Liérac, Arkéskin, Fluide Nutri-redensifiant Nuit, 39,90€ | 11. Paula's Choice, CBD Oil + Retinol, 54€ | 12. The Abnormal Beauty Company, Hylamide C25, Vitamine C, 25€



Phase 1 Phase 2 Phase 3 Phase 4

DURANT LA 3^{ÈME} PHASE,
DITE DE « L'OVULATION »

Notre peau est plus en forme. Nous sommes au milieu du cycle et les œstrogènes augmentent. Nos cellules cutanées deviennent plus fortes et l'épiderme plus résistant et plus uniforme. C'est maintenant et même juste avant l'ovulation qu'il faut penser exfoliation, car cette période est dangereuse pour l'acné et les imperfections. Utiliser un bon gommage, une fois par semaine au moins, évitera à nos pores un peu surchargés en sébum de s'enflammer et de provoquer de bonnes poussées hormonales. On hydrate et on nourrit raisonnablement, avec des soins non comédogènes, des huiles végétales sèches comme celles de jojoba ou de macadamia.

13. *La Roche-Posay*, Effaclar, Sérum Ultra Concentré Anti-imperfections, 29,80€ | 14. *Qiriness*, Le Wrap Exfolys, Gommage Enzymatique, 29,99€ | 15. *Les Huilettes*, Savon Extra-Doux, 10€ | 16. *P.Lab Beauty*, Masque Peeling Acides de Fruits + Acide Glycolique, 18€ | 17. *The Abnormal Beauty Company*, Hylamide, Pore Flush, 14€ | 18. *Decléor*, Soins Fluides Argile Blanche, 35,50€



FOCUS CHEVEUX !

MES CHEVEUX
PENDANT LES RÈGLES

Quand nos règles arrivent, nos tifs aussi peuvent être à plat ! Notre circulation sanguine étant au ralenti, le cuir chevelu est fragilisé. On essaiera pendant cette période délicate, de ne pas trop utiliser de lisseurs, boucleurs, colorations irritantes ou sprays au collagène et autres silicones. L'idéal est de préférer aussi des shampoings au PH neutre !

Phase
1Phase
2Phase
3

Phase 4

DURANT LA 4^{ÈME} PHASE
DITE « LUTÉALE »

Dernière étape dans le cycle ovarien, cette phase dure entre 12 et 14 jours et sous l'effet de l'imprégnation hormonale, le follicule ovarien se transforme et prépare la muqueuse de l'utérus à recevoir (ou non) le fruit d'une éventuelle fécondation. Le taux d'oestrogènes chute et ceux de progestérone et de testostérone, hormones androgènes, augmentent, ce qui accroît la production de sébum. Les cellules cutanées qui entourent nos follicules pileux sont plus collantes et peuvent former des bouchons qui font apparaître nos pores de façon plus marquée et peuvent également provoquer boutons et points noirs. On va donc miser sur des exfoliations légères pour assainir la peau, des produits qui permettront aussi d'assécher les zones trop grasses et de nettoyer en profondeur. A la belle saison, on n'oubliera pas d'éviter le soleil ou de bien protéger sa peau, encore plus, si l'on utilise des soins un peu irritants.

19. Niod, L-Ascorbic Acid, Network, anti-imperfections, 57,95€ | 20. Tadé, Savon Pain de Soufre, 8€ | 21. BIJIN, papier matifiant au thé vert, 6,90€ | 22. P.Lab Beauty, Huile Corps et Cheveux, 30€ | 23. P.Lab Beauty, Baume Cheveux Nourrissant Beurre de Karité + Kératine Végétale, 16€ | 24. P.Lab Beauty, Poudre Capillaire Fortifiante Kapoor Kachli + Brahmi, 2,90€ | 25. P.Lab Beauty, Poudre Capillaire Densifiante Kapoor Kachli + Kachur Sugandhi, 2,90€