



# ekia

L'expertise anti-âge

Routine de soin  
Eclat

## Objectifs

Affiner le grain de peau, uniformiser le teint et estomper les taches pigmentaires grâce à une routine complète :

- produits de soins,
- recommandations diététiques,
- gymnastique faciale.



## MATIN

### 1 - NETTOYER



- Produit : **Eau Micellaire Eclat**
- Actions : Nettoyer la peau des rejets de la nuit. Illuminer le teint et défroisser la peau au réveil.
- Application : bien agiter avant emploi. Environ 10 pressions sur un coton, à passer sur le visage du bas vers le haut, et de l'intérieur vers l'extérieur. Terminez avec un spray d'eau thermale ou d'eau florale.

### 2 - TRAITER LE CONTOUR DE L'ŒIL



- Produit : **Baume Regard**
- Actions : Le soin complet du contour de l'œil. Anti-âge (rides) et anti-fatigue (poches, cernes). Apaise et défroisse.
- Application : Tapoter doucement de l'intérieur vers l'extérieur. Lisser le contour de l'œil en exerçant de légères pressions avec l'index.

### 3 - TRAITER LE TEINT TERNE et LES TACHES PIGMENTAIRES



- Produit : **Sérum Éclat**
- Actions : affiner le grain de peau, unifier le teint, estomper les taches pigmentaires.
- Application : de l'intérieur vers l'extérieur, du bas vers le haut avec la paume de la main bien à plat sur le visage et le cou préalablement nettoyés. Laisser pénétrer une minute avant d'appliquer la crème.

### 4 - TRAITER LES AUTRES SIGNES DE L'ÂGE, HYDRATER, PROTÉGER



- Produit : **Crème Anti-Âge globale Ekia** adaptée à votre type de peau (peaux matures ou prévention anti-âge)
- Actions : booste la régénération cellulaire. Lutte simultanément contre les signes liés à l'âge: rides, relâchement, teint terne, taches pigmentaires, déshydratation, dessèchement.
- Application : sur le visage et le cou, de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut du visage, avec la paume de la main bien à plat. Massez 1 à 2 minutes avec des gestes lissants.



## SOIR

### 1 - DÉMAQUILLER , NETTOYER



- Produit : **Huile Fondante**
- Actions : Démaquiller et nettoyer la peau. Apaise, assouplit et affine le grain de peau.
- Application : Appliquez l'huile du bout des doigts directement sur le visage sec, et massez pour décoller maquillage et impuretés, y compris sur les paupières. Humidifiez vos mains avec un peu d'eau et reprenez le massage : l'huile se transforme en lait. Rincez abondamment.

### 2 - TRAITER LE TEINT TERNE et LES TACHES PIGMENTAIRES



- Produit : **Sérum Éclat**
- Actions : affiner le grain de peau, unifier le teint, estomper les taches pigmentaires.
- Application : de l'intérieur vers l'extérieur, du bas vers le haut avec la paume de la main bien à plat sur le visage et le cou préalablement nettoyés. Laisser pénétrer une minute avant d'appliquer la crème.

### 3 - TRAITER LES AUTRES SIGNES DE L'ÂGE, HYDRATER, PROTÉGER



- Produit : **Crème Anti-Âge globale Ekia** adaptée à votre type de peau (peaux matures ou prévention anti-âge)
- Actions : booste la régénération cellulaire. Lutte simultanément contre les signes liés à l'âge: rides, relâchement, teint terne, taches pigmentaires, déshydratation, dessèchement.
- Application : sur le visage et le cou, de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut du visage, avec la paume de la main bien à plat. Massez 1 à 2 minutes avec des gestes lissants.

### PRODUITS COMPLÉMENTAIRES



- Pour tonifier, préparer la peau et booster l'efficacité des soins
- Produit : **Lotion Régénérante**
- Actions : Tonifie, hydrate, lisse, illumine et raffermi la peau. Un véritable premier geste anti-âge, qui prépare la peau au soin.
- Application : imbitez le coton avec la lotion et passez le délicatement sur l'ensemble du visage et le cou. Appliquer de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut.

## Comment optimiser votre routine ?

### Milieu du visage : 2 gestuelles



**Objectif** : Détendre les traits tirés et redonner plus d'éclat aux joues grâce à un afflux de nutriments et d'oxygène.

**Méthode** : Avec la pulpe des doigts, effectuez de petits cercles sur l'ensemble de la joue, en partant du menton vers les oreilles. Répétez 3 fois.



**Objectif** : Pour une action anti-cernes.

**Méthode** : Réalisez des pressions avec l'index sur l'ensemble de l'os de la pommette en partant du creux interne de l'œil jusqu'à son angle externe. Maintenez chaque pression 5 sec puis répétez l'opération 3 fois

### Haut du visage : 1 gestuelle



**Objectif** : Relancer la circulation au niveau du front souvent affaiblie par une peau trop collée à l'os.

**Méthode** : Placez vos deux mains au centre du front. Utilisez uniquement la pulpe des doigts. Lissez la peau vers les tempes, puis revenez vers le centre du front. Effectuez 5 allers / retours en terminant par le mouvement du centre vers les tempes. Ce mouvement n'est pas très agréable

Terminez par masser les lobes de l'oreille ce qui favorise la circulation du bas du visage. Finissez par de légers pincements sur l'ensemble du visage, ce qui accélérera la micro-circulation.

# Comment optimiser votre routine ?

## Conseils de Gestes d'Automassage :

Effectuer 3 minutes de gestes d'automassage tous les jours renforce l'action des soins surtout dans une problématique d'éclat. Nous vous conseillons d'effectuer ces gestes de préférence le soir pour booster davantage la régénération cellulaire de la nuit et vous permettre d'avoir un teint plus éclatant le matin.

### Bas du visage : 2 gestuelles



**Objectif** : Stimuler la circulation du bas du visage.

**Méthode** : Réaliser des petits pincements rapides et rapprochés de la peau du bas du visage, en partant du menton vers le lobe des oreilles. Faire 5 allers-retours



**Objectif** : Faire circuler le sang entre le cou et le visage

**Méthode** : Réaliser de petites pressions avec le dos de vos pouces tout le long de la mâchoire, en partant du menton vers les lobes des oreilles. Effectuez 3 allers / retours. Toujours avec le dos de vos pouces, lisser la peau le long de la mâchoire, du menton vers les lobes des oreilles. Répétez 3 fois.

## Conseils nutritionnels :

Protéger la peau d'un vieillissement prématuré passe également par l'alimentation. Voici quelques conseils :

- **Vitamine E** (AJR=12mg) : Antioxydant puissant qui aide à régénérer les cellules et améliore la microcirculation cutanée. Sources journalières :



- 60g d'amandes ou de noisettes ou
- 2c à s. d'huile de tournesol ou
- 3c à s. d'huile de pépin de raisin

- **Le Zinc** (AJR=50mg) : Il s'agit de la forme la plus naturelle de vitamine A, il participe également à la synthèse du collagène et améliore l'élasticité et la fermeté des tissus. Sources journalières :



- 200g pain complet ou
- 250g de bœuf ou
- 100g foie de veau ou
- 25 à 50 g de légumes crucifères (choux, brocolis)

- **Acides gras essentiels** (AJR=2mg) : permettent d'apaiser et protéger la peau, de maintenir une bonne hydratation. Sources journalières :



- 60g germes de blé ou graines de lin ou
- 2c à s. d'huiles végétales (colza, lin) ou
- Une quinzaine de noix

- **Le bêta-carotène** (AJR = 50mg) : indispensable à la jeunesse et à la tonicité de la peau, il s'agit de la forme la plus naturelle de la vitamine A. Sources journalières :



- 60 cl de lait ou
- 50 à 100g d'abricot ou d'épinards ou
- 100g de carottes ou
- 25 à 50g de légumes crucifères (choux, brocolis, cresson).