

ekia

L'expertise anti-âge

Routine de soin
Peaux Matures

Objectifs

Booster la régénération cellulaire et lutter simultanément contre les principaux signes de l'âge (rides, ridules, relâchement cutané, teint terne, taches pigmentaires) grâce à une routine complète :

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

1 - NETTOYER


- Produit : **Eau Micellaire Éclat**
- 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 si nécessaire.

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 LES AUTRES SIGNES DE L'ÂGE, HYDRATER, PROTÉGER


- Produit : **Crème Anti-Âge globale Ekia** pour les peaux mûres (réaliser le diagnostic ci-contre)
- 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

- En cas de teint terne et 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.



- En cas de paupières relâchées
- Produit : **Gel Lift Paupières**
- Actions : lift et gaine les paupières immédiatement. Les raffermir sur le long terme.
- Application : Sur la paupière, de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil par gestes doux et lissants en remontant vers le sourcil.


1 - DÉMAQUILLER, NETTOYER


- Produit : **Lait Velouté**
- Actions : Nettoyer et démaquiller la peau. Apaise, assouplit et protège des agressions extérieures.
- Application : Appliquez le lait sur le visage et le cou du bout des doigts, et massez doucement pour décoller le maquillage et les impuretés, également sur les paupières. Enlevez l'excédent avec un coton.

2 - TONIFIER et RÉGÉNÉRER


- 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 : Imbibez le coton avec la lotion et passez le délicatement sur l'ensemble du visage et le cou. Appliquer

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


- Produit : **Crème Anti-Âge globale Ekia** pour les peaux mûres (réaliser le diagnostic ci-contre)
- 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

- En cas de relâchement cutané
- Produit : **Sérum Fermeté**
- Actions : gaine, lisse, lift, raffermi.
- 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.



Comment optimiser votre routine ?

Conseils de Gymnastique faciale :

Effectuer 3 minutes de gymnastique faciale tous les jours renforce l'action des soins particulièrement pour une action sur le relâchement cutané.



Objectif : Renforcer l'ovale du visage et réduire le double menton.

Méthode : Ouvrir la bouche de profil. Placer le poing sous le menton et essayer de repousser le poing en ouvrant la mâchoire. Maintenir 10 sec, répéter 10 fois.



Objectif : Rendre les lèvres plus charnues.

Méthode : Pressez les lèvres comme si vous vouliez donner un baiser en les poussant vers l'avant exagérément. Maintenir 10 sec, répétez 10 fois.



Objectif : Renforcer les muscles des joues (muscles de la mastication) pour restructurer l'architecture du visage.

Méthode : Serrez fortement les dents du haut contre celles du bas, en appuyant également les lèvres l'une contre l'autre. Maintenir 10 sec, répétez 10 fois.



Objectif : Travailler l'ensemble du front et des tempes

Méthode : Face au miroir, fixez du regard le haut du crâne et tentez de faire bouger les muscles du front et du cuir chevelu. Maintenir 10 sec, répétez 5 fois.

Conseils nutritionnels :

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

- **Vitamine A** (AJR=1mg) : Vitamine protectrice contre le vieillissement et le dessèchement de la peau. Source journalière :



- 60cl de lait ou
- 200g de thon ou
- 100g de carottes ou
- 4 œufs ou
- 50 à 100g d'abricots, d'épinards



- **Oméga 6** (AJR= 2g) : permettent d'apaiser et de protéger la peau, maintenir une bonne hydratation et d'améliorer son élasticité et sa souplesse. Source journalière :



- 2 c.à s. d'huiles végétales (raisin, tournesol, maïs...)
- Viandes 2 fois par semaine
- Poissons gras 2 fois par semaine
- Maïs

- **Les polyphénols** (AJR=1mg) : jouent un rôle fondamental dans tous les mécanismes anti-radicaux libres. Source journalière :



- 3 tasses de thé vert ou
- 20g de chocolat noir ou
- 100g d'olive ou baies.

- **Le sélénium** (AJR = 50mg) : joue un rôle fondamental dans tous les mécanismes anti-radicaux libres. Source journalière:



- 150g de crabe ou de crevette ou
- 200g de champignons ou
- 200g de noix de cajou (ou de coco) ou
- 70g de graines de tournesol ou
- 1 noix du Brésil.

