



Comment garder

UNE PEAU
HYDRATÉE

une peau

HYDRATÉE

est une peau

qui ne se
déshydrate

PAS



Comment garder

UNE PEAU HYDRATÉE

La **barrière cutanée** est l'élément de la peau qui assure son hydratation.

Celle-ci est composée:

- de la couche cornée
- du film hydrolipidique

La couche cornée est composée de cornéocytes et de ciment interlipidique à la surface de l'épiderme. Ces cornéocytes sont des cellules mortes qui contiennent des Facteurs Naturels d'Hydratation. Le ciment interlipidique assure la cohésion entre les cornéocytes.

Le Film HydroLipidique est composée d'eau (la sueur) et de gras (le sébum).

On distingue 2 types d'hydratation.

L'**hydratation dynamique** est assurée par le ciment interlipidique qui est composé entre autre de céramides, d'acides gras. Il rend la couche cornée imperméable et ainsi empêche l'eau de s'évaporer (la **Perte Insensible en Eau**)

L'**hydratation statique** est assurée par les Facteurs Naturels d'Hydratation qui sont hygroscopiques, ils captent l'eau. on les retrouve aussi dans le ciment interlipidique.

Ils captent l'eau de la PIE.



Prendre Soir DE LA BARRIÈRE CUTANÉE

Les 5 règles d'Or

1

Boire suffisamment d'eau

L'eau est l'élément principal du derme (80%). Le derme hydrate l'épiderme par diffusion.



2

Utiliser un nettoyant doux

Les nettoyants trop agressifs endommagent la barrière cutanée en éliminant les substances hydratantes et nourrissantes.



3

Limiter les exfoliations

Notamment les AHA et BHA qui peuvent endommager la barrière cutanée. (ciment interlipidique)
privilégier les gommages enzymatiques plus doux.



4

Ne pas nettoyer son visage le matin ni l'exfolier

Surtout si il y a eu un double nettoyage la veille au soir. Trop nettoyer son visage endommage la barrière cutanée, surtout le matin.



5

Abuser des principes actifs qui vont favoriser une bonne hydratation

Céramides, acide hyaluronique, huiles végétales





Mes conseils

POUR GARDER UNE PEAU BIEN HYDRATÉE

1

**Boire un grand verre d'eau
le matin avant tout.**

2

Renforcer l'hydratation statique en
prenant un complément d'Acide
Hyaluronique.

Celui de Valébio est TOP et tu as 10%
sur tes commandes avec le code
STEPHANIEBUZZI10

www.valebio.com

3

**Appliquer un sérum à
l'acide hyaluronique
MATIN & SOIR**

4

Si tu cherches un super sérum à
l'acide hyaluronique va faire un tour
dans ma boutique sur mon site.

Le meilleur rapport qualité/prix.
C'est celui que j'utilise.