

# MON MAG' BEAUTÉ

by Centre Esthétique iOLiTE

HIVER 2023





# SOMMAIRE



**05** EDITO

**06** IDÉES **CADEAUX**

La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress



**08** SHOPPING **DE NOËL**

Les idées cadeaux beauté et bien-être à offrir à Noël

**09** Les **BONNES RESOLUTIONS** pour la nouvelle année

**10** CONSEILS **ALIMENTAIRES**

Les Clés d'une Alimentation Équilibrée pour Préserver la Beauté Cutanée



**11** CONSEILS **BEAUTÉ**

Comment garder une peau éclatante en hiver.

**12** ZEN **ATTITUDE**

L'Art du Lâcher Prise : conseils pratiques pour une vie plus sereine

**13** SOINS **DE L'HIVER**

Comprendre le rétinol

**16** **NEWS**

Auto-massage et Taping Facial



**18** **BIEN- ÊTRE**

Comment renforcer son système immunitaire en hiver



**CENTRE ESTHÉTIQUE  
IOLITE  
OFFREZ-VOUS  
DES MOMENTS UNIQUES  
À CHAQUE RENDEZ-VOUS**



# iOLiTE

Expertise visage & corps

56 rue Fessart  
92100 Boulogne Billancourt

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
du lundi au mardi: 10h - 19h  
du jeudi au samedi: 10h - 19h  
Sur rendez-vous uniquement



[www.iolite.fr](http://www.iolite.fr)

# EDITO

Les fêtes sont des moments magiques et tant attendus par beaucoup d'entre nous.

Nous ouvrons les festivités avec ce nouveau numéro de notre magazine.

Comme à chaque fois nous y avons mis tout notre coeur afin de vous apporter les meilleurs conseils beauté et bien-être.

Bien sûr, vous y trouverez aussi une sélection de nos idées cadeaux et de nos soins incontournables pour choyer vos proches ou vous même! Il est important que vous preniez soin de vous, alors quoi de mieux que de vous offrir un massage ou un soin du visage pour rayonner et vous sentir au meilleur de votre forme pour terminer l'année en beauté?

C'est aussi la période des bonnes actions, alors faites voyager ce magazine en le transférant à vos amies de Boulogne Billancourt et ses alentours.

Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre institut préféré !

Toute l'équipe du Centre Esthétique iOLiTE vous souhaite de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.

*Joanna*

# La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress

Lorsque Noël approche, la recherche du cadeau idéal devient une quête souvent stressante. Dans le tourbillon des achats festifs, des décorations scintillantes et des repas de famille, pourquoi ne pas offrir un cadeau qui invite à la détente et au bien-être ? Une carte cadeau est la réponse à tous vos dilemmes de cadeaux de fin d'année. Voici cinq raisons qui font de cette option un choix exceptionnel pour combler vos proches pendant les fêtes.

### LE CADEAU FLEXIBLE

Contrairement à un cadeau traditionnel, une carte cadeau beauté et bien-être offre au destinataire la liberté de choisir exactement ce qu'il souhaite. Qu'il s'agisse d'un massage relaxant ou d'un soin du visage revitalisant, la personne est libre d'utiliser la carte comme elle le désire.

### ENCOURAGER LE SELF-CARE

Après le tumulte des fêtes, qui ne voudrait pas d'un moment pour décompresser ? Offrir une carte cadeau centrée sur le bien-être est un moyen fantastique d'encourager vos proches à prendre du temps pour eux.

### LA CARTE CADEAU CONVIENT À TOUT LE MONDE

Que ce soit pour votre conjoint, vos parents, vos amis ou vos collègues, un moment de détente et de soin est un cadeau qui plaira à tous.

### IDÉALE POUR LES INDÉCIS

Si vous êtes en panne d'idées ou si vous craignez de faire un faux pas, une carte cadeau est la solution parfaite. Elle élimine le stress de la recherche du "cadeau parfait" en donnant le choix au destinataire.

### ÉCONOMIE DE TEMPS

Les fêtes sont une période chargée pour tous. Avec une carte cadeau, vous gagnez non seulement du temps mais vous offrez également un large éventail de possibilités qui combleront à coup sûr le destinataire.



### COMMENT ACHETER UNE CARTE CADEAU EN LIGNE ?

Sur notre site internet 24/24 vous pourrez choisir le montant ou le soin que vous souhaitez offrir. Il ne vous restera plus qu'à imprimer votre carte et à la glisser dans une jolie enveloppe.

### CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

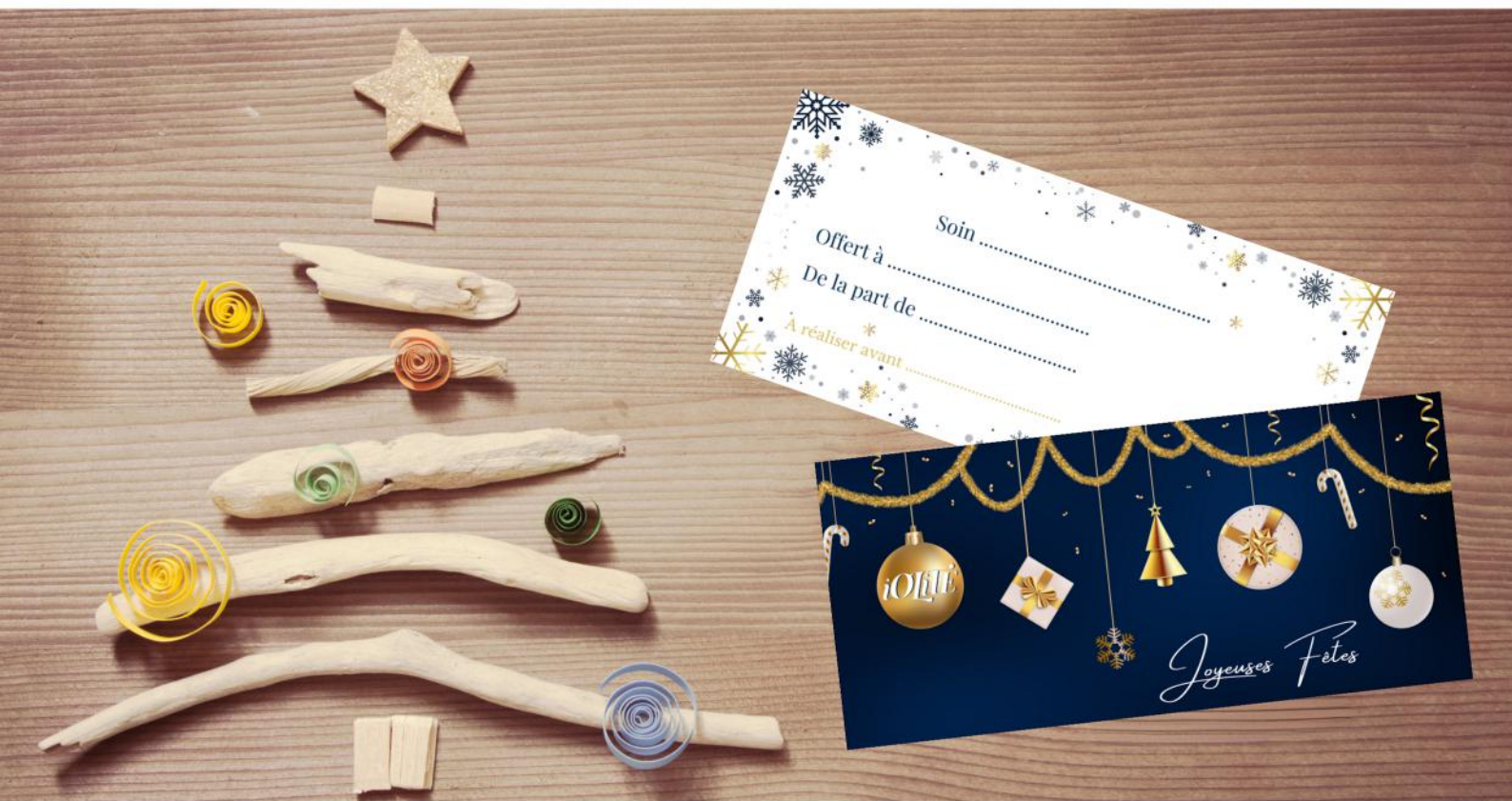
Pour vos achats en boutique, vous pouvez passer nous voir du lundi au samedi (sauf le mercredi) entre 10h et 19h mais idéalement contactez nous avant, car nous pouvons être en rendez-vous cabine. Nos magnifiques cartes cadeaux seront soigneusement emballées pour vous permettre d'offrir le cadeau de Noël parfait !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez offrir une carte cadeau du montant que vous désirez. Nos cartes cadeaux ont un montant minimum de 10€ et n'ont pas de limite de montant. Vous pouvez également choisir une carte parmi les propositions "spéciales fêtes" suggérées sur la page suivante.



# La MAGIE de NOËL



## DÉLICE DE NOËL



**Massage facial + massage du dos 1h30  
+ un Huile de Noël**

*L'association parfaite d'un soin du visage et d'un massage corporel pour un moment hors du commun*

**143€**

## DE LA MAGIE POUR LE CORPS

**1h de Soin + un Bijou**

*La pause massage du corps ou soin de visage de 60 minutes pour se détendre en toute sérénité*



**80€**

## DÉCOUVERTE MAGIQUE

**Soin Visage 30 min + un Photophore**

*Le rituel de soin de 30 minutes pour une peau éclatante*

**45€**



## DE LA MAGIE POUR LA PEAU

**1h30 de Soin Visage + une Tisane de Noël**

*Le stress se dissipe entre nos mains expertes. Le soin idéal pour profiter d'un moment de beauté et de détente unique*

**125€**



## Des cadeaux qui rendent encore plus belle !

Célébrez la magie des fêtes avec notre Collection de Coffrets Beauté de Noël. Offrez ou faites-vous plaisir avec notre sélection des bests sellers de notre marque de cosmétique Thalac.



### BOX HYDRATATION

Découvrez nos produits phares en matière d'hydratation, alliant les vertus de notre sérum aux bienfaits de notre crème hydratante. Profitez d'une offre exceptionnelle pour Noël: pour l'achat d'une crème hydratante, recevez le Sérum Hydratant en **cadeau, d'une valeur de 69€.**

### BOX JEUNESSE

Découvrez nos produits anti-âge grâce à notre Box "Jeunesse". Profitez d'une offre exceptionnelle pour Noël : pour l'achat d'une crème anti-âge, recevez le Contour des Yeux Calcium, ainsi qu'une pochette, un **cadeau d'une valeur de 57€.**



### BOX DOUCEUR

Découvrez nos produits "spécial corps" et enveloppez-vous de douceur! Profitez d'une offre exceptionnelle pour Noël: pour l'achat d'un produit pour le corps recevez un Baume Hydratant en **cadeau, d'une valeur de 47€.**



### ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au **07.49.73.70.73** pour réserver votre ou vos coffrets préférés Dans la limite des stocks disponibles.



# Les bonnes résolutions beauté et bien-être pour la nouvelle année

## **NOURRISSEZ-VOUS SAINEMENT**

Évitez les aliments transformés et ne mangez que des aliments riches en nutriments pour prendre soin de votre corps et de votre peau.

## **HYDRATEZ-VOUS ABONDAMMENT**

Pour un teint éclatant, buvez au moins 2 litres d'eau chaque jour pour maintenir votre peau hydratée et aider votre organisme à l'éliminer les toxines.

## **PRIORISEZ LE BON SOMMEIL**

Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour favoriser la récupération et la régénération de tout votre organisme, et évitez de vous coucher après minuit.

## **FAITES DE L'EXERCICE**

Trouvez une activité physique qui vous plaît et essayez de la pratiquer régulièrement. Bouger active la circulation sanguine et lymphatique, réduit le stress, et améliore votre bien-être général.

## **N'OUBLIEZ JAMAIS VOTRE ROUTINE DE SOIN**

Même fatiguée, le soir, n'oubliez pas de vous démaquiller et le matin, même si vous êtes pressée ne partez pas sans avoir nettoyé votre visage, appliqué une lotion et une crème de jour pour protéger votre peau des agressions extérieures.

## **PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS**

Accordez-vous des moments pour vous relaxer et faire des choses qui vous rendent heureuse. Le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique.

## **MAINTENEZ DES RELATIONS SAINES**

Entourez-vous de personnes qui sont positives, qui vous motivent à être la meilleure version de vous-même (et restez loin des personnes toxiques).

## **RIEZ AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR**

Le rire est un excellent remède contre le stress et peut améliorer votre bien-être général. Trouvez des raisons de rire chaque jour.

## **PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS**

Évitez les choses nocives pour votre organisme comme fumer, boire excessivement, ainsi que les situations stressantes. Cherchez des façons saines de gérer le stress, comme la cohérence cardiaque, et programmez-vous un massage régulièrement pour vous détendre.

## **ÉPROUVEZ DE LA GRATITUDE**

Chaque jour, identifiez des moments, aussi petits soient-ils, pour lesquels vous êtes reconnaissante. Cette pratique vous permettra d'aborder la vie avec un état d'esprit plus positif.



# Une Peau Radieuse en Hiver : Les Clés d'une Alimentation Équilibrée pour Préserver la Beauté Cutanée

Maintenir une peau éclatante et saine pendant les mois d'hiver nécessite plus que des crèmes hydratantes. Une alimentation équilibrée joue un rôle crucial dans la préservation de la santé cutanée, en particulier lorsque le froid peut avoir des effets déshydratants. Voici quelques conseils pour une alimentation hivernale qui favorise une belle peau :

- **Hydratation** : En hiver, l'air sec peut entraîner une déshydratation cutanée. Assurez-vous de rester hydraté(e) en buvant suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir la souplesse de la peau.
- **Acides gras essentiels** : Les acides gras oméga-3 présents dans les poissons gras, les noix et les graines de lin sont essentiels pour maintenir l'élasticité de la peau et réduire l'inflammation.
- **Vitamine C** : Les agrumes, les baies et les kiwis sont riches en vitamine C, un antioxydant puissant qui favorise la production de collagène, essentiel pour une peau ferme.
- **Vitamine E** : Les noix, les graines et les légumes à feuilles vertes sont d'excellentes sources de vitamine E, qui protège la peau des dommages causés par les radicaux libres.

- **Zinc** : Les aliments riches en zinc, tels que les fruits de mer, les graines de citrouille et les légumineuses, contribuent à la réparation des tissus cutanés et à la régulation de la production de sébum.
- **Antioxydants** : Les légumes colorés, comme les carottes, les poivrons et les patates douces, sont riches en antioxydants qui aident à lutter contre les effets néfastes des radicaux libres.
- **Collagène** : Intégrez des aliments riches en collagène, comme le bouillon d'os, pour soutenir la structure de la peau et réduire l'apparence des rides.
- **Éviter le sucre** : Il favorise le développement des poches sous les yeux, des ridules sur le front, des boutons sur le visage et vous donne la peau plus pâle et terne. Un excès peut provoquer une glycation.

En intégrant ces fruits et légumes de saison dans votre alimentation, vous assurez à votre peau une variété de nutriments essentiels. Cela contribue non seulement à l'esthétique extérieure, mais aussi à la santé globale de la peau. Une alimentation équilibrée, combinée à une hydratation adéquate, constitue une stratégie naturelle et délicieuse pour obtenir et maintenir une peau radieuse même pendant les mois d'hiver.

# Comment garder une peau éclatante en hiver.

L'hiver avec son vent glacial et ses températures frôlant le négatif est impitoyable pour la peau. Heureusement, avec quelques astuces beauté, vous pouvez affronter les mois les plus froids avec une peau éclatante. Voici quelques étapes clés pour maintenir votre peau en bonne santé en hiver.

### DÉMAQUILLEZ-VOUS EN DOUCEUR

L'usage d'un nettoyant doux est primordial pour éviter de priver votre peau de sa protection naturelle. Démaquillez-vous avec un lait ou un gel nettoyant.

Notre produit chouchou :

#### Emultion Fluide - Lait Démaquillant

Elimine en douceur les impuretés et traces de maquillage, hydrate, adoucit et revitalise la peau. Aux extraits d'algues bleues et extraits d'aloès

### GOMMEZ VOTRE PEAU MÊME EN HIVER

Une exfoliation régulière est nécessaire pour éliminer les cellules mortes qui peuvent rendre la peau terne. Cependant, l'hiver n'est pas le moment pour des exfoliations agressives. Optez pour un exfoliant doux sans grains qui rendra votre peau éclatante, sans l'agresser.

Notre produit chouchou :

#### Gommage Douceur Marin

Les poudres de tapioca et de riz gomme délicatement le grain de la peau tandis que l'extrait de fucus détoxifie et revitalise l'épiderme.

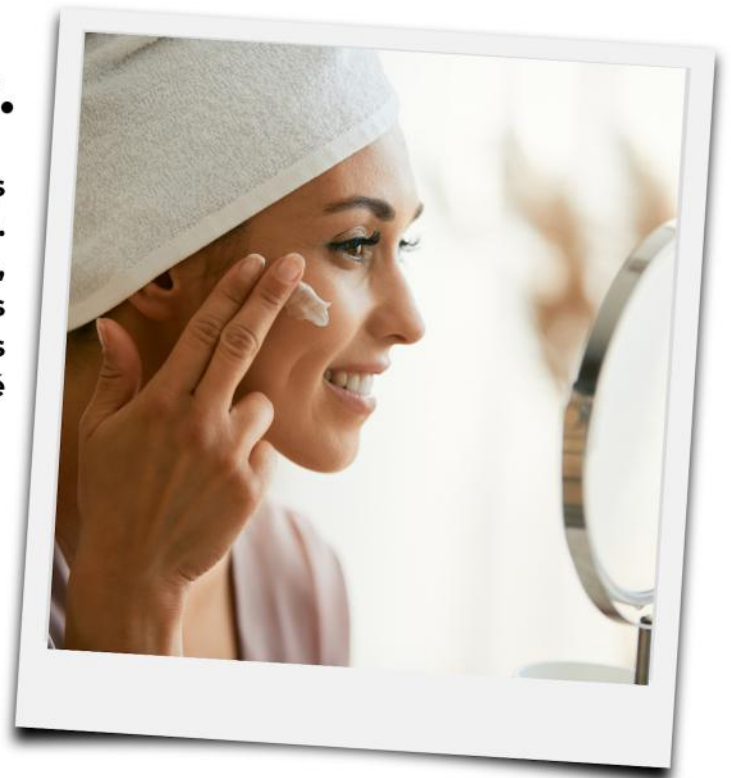
### PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU FROID

Tout va dépendre de votre type de peau, mais votre crème de jour devra être plus nutritive cet hiver pour lutter efficacement contre les effets asséchants du froid et du vent.

Notre produit chouchou :

#### Crème Nutritive Hydractif

La texture onctueuse et fondante de cette crème nutritive plonge votre peau dans un véritable bain de confort, lui apportant un bien-être immédiat et une hydratation équilibrée. Au acide hyaluronique et extraits de mauve



### AIDEZ VOTRE PEAU À SE RÉGÉNÉRER

La nuit est le moment où la peau se régénère le plus. Utilisez des produits plus riches en nutriments et en agents hydratants avant de vous coucher. Avant votre crème de soin, appliquez un sérum adapté aux besoins de votre peau pour renforcer les bénéfices de votre crème et obtenir une peau éclatante et reposée au réveil !

Notre produit chouchou :

#### Crème Bi Nocturne

Renforce les défenses nocturnes de la peau et assure une prévention "rides" renforcée.

### OFFREZ-VOUS UN SOIN PROFESSIONNEL

Toutes les peaux vivent l'hiver différemment. C'est pour cela qu'avant de vous prodiguer un soin et de vous conseiller des cosmétiques nous commençons toujours par un entretien pour en savoir plus sur vos habitudes, votre hygiène de vie et votre routine beauté.

Notre objectif est de vous apporter les meilleures résultats et qu'après votre soin à l'institut votre peau soit équilibrée. Vous repartirez avec tous les conseils indispensables pour qu'elle le reste.

**Soin du visage sur mesure à partir de 85€**

# L'ART DU LÂCHER PRISE : CONSEILS PRATIQUES POUR UNE VIE PLUS SEREINE

**Vous sentez-vous parfois un peu trop attachée aux petits tracas de la vie ? Pas de panique, voilà nos conseils pour vous aider à prendre la vie avec un peu plus de légèreté.**



## **PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE :**

La pleine conscience consiste à vous concentrer sur le moment présent, à accepter ce moment sans jugement. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez vous aider à lâcher prise des regrets du passé et des inquiétudes concernant l'avenir. Il existe de nombreuses techniques de pleine conscience, comme la méditation, le yoga ou simplement respirer profondément.

## **ACCEPTEZ CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER :**

Il y a des choses dans la vie que nous ne pouvons pas contrôler, comme les actions d'autres personnes ou certaines situations. Au lieu de vous stresser pour ces choses, acceptez-les. Accepter ne signifie pas toujours aimer ou approuver, mais reconnaître que cela fait partie de la réalité et passer à autre chose.

## **ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE :**

Une attitude positive peut vous aider à lâcher prise. Au lieu de vous concentrer sur le négatif, essayez de chercher le positif. Il y a souvent une leçon à apprendre ou un aspect positif à trouver, même dans les situations difficiles. N'oubliez pas que plus vous donnez de l'importance à une émotion, plus elle prend en volume.

## **PRENEZ SOIN DE VOUS :**

Il est plus facile de lâcher prise lorsque vous vous sentez bien physiquement et mentalement. Assurez-vous de dormir suffisamment, de manger sainement, de faire de l'exercice régulièrement et de prendre du temps pour les activités que vous aimez. Prenez le temps de vous détendre et de vous ressourcer. A l'institut iOLiTE, nous vous proposons le soin Relaxation et Sommeil qui permet de stimuler vos hormones de bonheur tels que : les endorphines, la dopamine, la sérotonine et la mélatonine. Cela vous aidera à calmer vos pensées et à mieux dormir.

***Rappelez-vous que le lâcher prise est un processus et non un événement unique. Il est normal de devoir travailler sur le lâcher prise encore et encore. Chaque petit pas que vous faites pour lâcher prise est une victoire en soi.***





# Comprendre le rétinol: “l'élixir de jeunesse” pour une peau rayonnante

*Le rétinol est un nom que vous avez peut-être déjà entendu ou même rencontré sur de nombreux produits de soins de la peau, mais savez-vous exactement de quoi il s'agit et pourquoi il est devenu une star incontestée de l'industrie cosmétique ? Dans cet article, nous allons nous plonger dans le monde du rétinol pour comprendre ce qu'il est et comment il peut aider à améliorer la santé et la jeunesse de votre peau.*

## Qu'est-ce que le rétinol ?

Le rétinol est une forme de vitamine A essentielle à notre corps. Il s'agit d'une vitamine liposoluble qui joue un rôle clé dans de nombreux processus biologiques, tels que : le renouvellement cellulaire, la production de collagène et l'amélioration de l'apparence générale de la peau. Le rétinol permet d'affiner le grain de peau, de réduire la taille des pores et d'uniformiser le teint.

Le rétinol peut être consommé dans l'alimentation ou appliqué sous forme d'un produit cosmétique sur la peau.

## Quelle différence entre Vitamine A, carotène et rétinol ?

Afin de mieux comprendre, **la vitamine A** est un nom générique et se présente sous diverses formes comme, par exemples, le rétinol, le rétinal, l'acide rétinoïque, la provitamine A ou encore le carotène.

**Le carotène** (provitamine A) est un composé présent dans les aliments orangés d'origine végétale tels que les carottes, les patates douces, les poivrons, la citrouille, etc, ainsi que dans les légumes verts à feuilles. Le carotène est une provitamine A, cela signifie que l'organisme doit le convertir en vitamine A active (rétinol). La provitamine A est convertie dans le corps selon les besoins, c'est pourquoi elle est moins toxique que la vitamine A elle-même.

# SOINS DE L'HIVER

**Le rétinol** est une version plus puissante de la vitamine A que l'on trouve naturellement dans notre alimentation.

Il s'agit de la forme active de la vitamine A qui est prête à être assimilée par l'organisme. C'est une vitamine liposoluble qui joue un rôle clé dans le maintien d'une peau saine, et dans le renforcement du système immunitaire ainsi que de nombreuses autres fonctions corporelles.

En résumé, la vitamine A est l'élément clé d'une peau saine, le bêta-carotène est une forme de provitamine A que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale, le rétinol est une forme plus concentrée de vitamine A souvent utilisée dans les produits de soins de la peau. La provitamine A est un terme général pour les composés qui peuvent être transformés en vitamine A active dans l'organisme.

## Les différentes formes du rétinol

Le rétinol existe sous diverses formes, que ce soit dans les produits de soins de la peau ou dans certains aliments. Voici quelques exemples :

- **Soins de la peau** : le rétinol est souvent utilisé comme ingrédient dans les crèmes, les sérums et autres produits de soin de la peau. Le pourcentage de rétinol dans ces produits est de 0.3% maximum.
- **Compléments alimentaires** : le rétinol se trouve également sous forme de compléments alimentaires. Cependant, avant de commencer à utiliser des suppléments de vitamine A, il est toujours conseillé de consulter votre médecin pour éviter un surdosage.
- **Alimentation** : la vitamine A sous forme de rétinol se trouve dans certains aliments d'origine animale, tels que les abats, le foie, les œufs, le lait et les produits laitiers.
- **Cabinet Esthétique** : le peeling au rétinol effectué dans un salon de beauté est un traitement professionnel qui vous permet d'utiliser le potentiel du rétinol pour améliorer la qualité de votre peau. C'est une option plus avancée que d'utiliser vous-même des produits à base de rétinol, et cela peut donner des résultats impressionnants !



## Bénéfices du peeling au rétinol :

Le rétinol offre de nombreux avantages pour la peau. Il agit de manière polyvalente pour améliorer la santé et l'apparence de la peau :

1. **Réduction des rides et ridules** : le rétinol stimule la production de collagène, une protéine essentielle pour maintenir la fermeté et la jeunesse de la peau. Cela se traduit par une diminution de l'apparence des rides et des ridules, laissant la peau plus lisse et rajeunie.

2. **Uniformisation du teint** : le rétinol permet également d'atténuer les tâches pigmentaires, les tâches de vieillesse et l'hyperpigmentation, favorisant ainsi un teint plus uniforme et éclatant.

3. **Prévention du vieillissement prématuré** : le rétinol est doté de propriétés antioxydantes qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire et contre le stress oxydatif. Autrement dit, il neutralise les dommages causés par les radicaux libres.

4. **Renouvellement de la peau** : le rétinol exfolie en douceur les cellules mortes en surface, permettant à une nouvelle peau saine de se développer. Ce processus réduit l'apparence des rides, des ridules et des tâches, donnant à la peau un aspect plus jeune et lumineux.

5. **Stimulation de la production de collagène** : le rétinol, en plus de réduire les rides, favorise également la production de collagène, essentiel pour la structure et l'élasticité de la peau afin de prévenir la perte de fermeté et garder une peau tonique.

6. **Réduction de l'acné et des imperfections** : le rétinol possède des propriétés anti-acné qui régulent la production excessive de sébum et désobstruent les pores, prévenant ainsi l'apparition de nouvelles éruptions cutanées. De plus, il peut atténuer les cicatrices d'acné existantes et améliorer la texture de la peau.

## Résultats après plusieurs séances de peeling

Après avoir réalisé plusieurs peelings au rétinol, on constate souvent :

- Une nette amélioration de la qualité et de l'apparence de la peau, avec une réduction significative des rides, ridules et tâches pigmentaires ;
- Une uniformisation du teint, avec moins de rougeurs et un aspect plus lumineux ;
- Une peau affinée et resserrée, avec des pores moins apparents et une meilleure élasticité ;
- Une réduction des imperfections cutanées, telles que les cicatrices d'acné ou marques de déshydratation.

S'il est généralement bien toléré, le peeling au rétinol peut néanmoins avoir quelques effets indésirables tels que des rougeurs, irritations, desquamation, sécheresse cutanée ou encore démangeaisons. Aussi, pour limiter ces risques, il convient de :

- Respecter le temps de pause recommandé
- Éviter l'exposition solaire sans protection adéquate pendant un mois après le traitement, afin de réduire le risque d'hyperpigmentation post-peeling ;
- Ne pas utiliser de produits avec du rétinol, des rétinoïdes ou AHA une semaine avant et après le traitement
- S'hydrater intensivement au quotidien

## En résumé :

Le peeling superficiel au rétinol est considéré comme une excellente méthode pour améliorer la qualité de la peau. Il permet de renouveler la peau en éliminant les cellules mortes et en stimulant le processus de régénération naturelle. Le peeling doux au rétinol peut aider à réduire les rides, les tâches pigmentaires et les pores dilatés, tout en donnant un coup d'éclat à la peau.

# Auto-massage & Taping Facial

*Votre visage est votre carte de visite, reflétant votre état de santé et de bien-être. En tant que spécialiste de la beauté, j'ai maintenant la possibilité de vous partager les secrets d'une routine quotidienne pour garder une peau plus belle et plus saine.*

*Il est essentiel de rester actif face au vieillissement, c'est pour ça que j'ai mis en place les cours personnalisés d'Auto-massage et de Face Tape.*

L'auto-massage facial est une méthode efficace pour prévenir les signes de vieillissement et conserver un teint frais. En le pratiquant quotidiennement, vous pouvez non seulement appliquer vos produits de soin de manière plus efficace, en favorisant une meilleure absorption des actifs, mais aussi travailler plus en profondeur, sur vos muscles !

Le vieillissement n'est pas seulement cutané, mais aussi en grande partie musculaire.

**Les rides d'expression** sont souvent le résultat de la contraction répétée des muscles faciaux.

**Le relâchement** musculaire est un autre aspect du vieillissement du visage. Les muscles du visage perdent de leur volume avec l'âge, ce qui crée une sensation de relâchement.

L'auto-massage facial peut prévenir ce phénomène en stimulant les muscles et en favorisant la circulation sanguine.

## L'auto-massage avec Gua Sha

L'un des outils les plus populaires pour l'auto-massage facial est le Gua Sha. Il était initialement utilisé à des fins médicales dans la médecine chinoise. Cependant, il a été réinventé et maintenant c'est un outil extraordinaire avec lequel vous pouvez défroisser vos rides, sculpter votre visage, drainer et stimuler la circulation sanguine et lymphatique pour une peau radieuse et un teint frais.



## Les bienfaits d'un auto-massage

L'auto-massage facial est une technique qui offre de nombreux avantages en termes de santé et de beauté:

- **Amélioration de la Circulation Sanguine :** L'auto-massage favorise la stimulation de la circulation sanguine, contribuant à une meilleure oxygénation des tissus et à une peau radieuse.
- **Relaxation Musculaire :** L'auto-massage permet de détendre les muscles tendus du visage, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant tendance à froncer le front ou à être stressées.
- **Augmentation de l'Élasticité de la Peau :** Les massages réguliers boostent la micronutrition qui permet de stimuler la production de collagène et d'élastine, ce qui rend la peau plus ferme et plus souple.
- **Détoxification de la Peau :** Le massage favorise l'élimination des toxines des tissus, ce qui a un impact positif sur l'apparence de la peau.
- **Relâchement des Tensions :** L'auto-massage peut contribuer à réduire la douleur musculaire et les tensions, en particulier au niveau du cou et des épaules.
- **Redéfinition du Contour du Visage :** Les techniques spéciales de massage permettent de modeler le contour du visage, ce qui est bénéfique pour les personnes ayant perdu de la fermeté cutanée.
- **Réduction des Signes de Vieillesse :** Un massage régulier peut contribuer à réduire les signes de vieillissement, tels que les rides et les ridules.



## Le Face Tape

Une autre façon de travailler sur les signes de vieillissement est le Face Tape.

Le taping facial, également connu sous le nom de kinesiотaping facial, est une méthode innovante qui utilise des bandes élastiques pour soutenir les muscles et la peau du visage. C'est un lifting naturel sans chirurgie. Les bandes de kinesiотaping soutiennent la peau, contribuant à **préserver sa fermeté et son élasticité**. Elles peuvent être utilisées pour corriger le contour du visage, lui donnant une apparence plus harmonieuse.

Les bandes de kinesiотaping permettent également de décontracter les muscles tendus et de cette manière **défroisser les rides**.

Un autre avantage du taping est d'aider à réduire les gonflements et les œdèmes du visage, ce qui est particulièrement bénéfique après une journée intense.

L'auto-massage et le taping facial ne sont pas seulement des moyens d'améliorer la santé de votre peau, mais aussi des rituels de bien-être qui vous offrent un moment de détente et de soin personnel au naturel. En intégrant ces techniques à votre routine quotidienne, vous investissez dans la santé et la beauté de votre visage pour les années à venir.

Pour celles qui souhaitent aller plus loin, il est possible de compléter sa routine en s'offrant un massage complet effectué par une professionnelle dans notre Centre Esthétique iOLiTE.

Le massage facial est bien plus qu'un simple soin du visage traditionnel.

Il permet de travailler en profondeur sur tous les aspects musculaires, l'ossature et le système lymphatique du visage. Contrairement aux soins du visage traditionnels, le facialisme est une expérience dynamique qui se rapproche davantage d'un entraînement sportif pour les muscles du visage. En effet, le visage compte plus de 50 muscles, et comme pour le reste du corps, ils nécessitent un entretien pour conserver leur tonicité.

En fin de compte, le facialisme est une approche innovante qui permet de maintenir un visage éclatant, de ralentir le processus de vieillissement et de révéler tout le potentiel de beauté du visage, le tout sans avoir recours aux injections ou à la chirurgie. C'est une méthode qui mise sur le potentiel naturel de notre visage, et qui peut être intégrée dans une routine quotidienne, car la beauté, c'est avant tout une question de bien-être et de prise en charge de soi.



# Comment renforcer son système immunitaire en hiver

**En hiver, le froid et les conditions climatiques rigoureuses peuvent entraîner une baisse de l'immunité. C'est pendant ces mois que nous sommes les plus susceptibles de tomber malades, surtout si nous sommes stressées et fatiguées. Cependant, il existe plusieurs méthodes pour renforcer notre système immunitaire et maintenir une santé optimale pendant cette saison. Cet article vous guidera à travers diverses stratégies pour booster votre immunité en hiver.**

### ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

C'est le moment de faire le plein de vitamine C. Cette vitamine, en plus d'être une alliée précieuse pour votre peau, aide à stimuler la production de globules blancs qui jouent un rôle clé dans la défense immunitaire de votre corps.

Les aliments les plus riches en vitamine C que l'on trouve sur tous les étals en hiver sont les kiwis, le chou rouge, les choux de Bruxelles, les agrumes et les litchis.

Côté oligo-éléments, les aliments riches en zinc, tels que les viandes, les fruits de mer, les noix et les graines, contribuent également à renforcer votre système immunitaire. Ajoutez à cela quelques probiotiques en consommant des produits tels que des yaourts, du kéfir ou d'autres aliments fermentés. Ceux-ci peuvent améliorer la santé intestinale, jouant ainsi un rôle important dans le soutien du système immunitaire.

Avec ces choix alimentaires judicieux, vous nourrissez votre corps avec les nutriments essentiels pour un bien-être optimal.

### BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ !

Pratiquer une activité physique, ou simplement bouger quotidiennement, est important pour booster votre système immunitaire. En mettant votre corps en mouvement vous aidez à faire circuler les globules blancs dans votre corps, optimisant ainsi la lutte contre les infections. Veillez à inclure au moins 30 minutes d'exercice dans votre quotidien, que ce soit une promenade en plein air, du vélo (y compris en intérieur) ou quelques longueurs à la piscine. Le plus important, c'est de s'y tenir.



### HYDRATEZ-VOUS !

L'hiver est la période idéale pour abuser du thé et des infusions en tous genres, en plus c'est bon pour booster votre métabolisme, enrichir votre apport en antioxydants et renforcer votre système immunitaire, vous aidant ainsi à combattre les infections saisonnières.

### LES HUILES ESSENTIELLES DE L'HIVER

Les huiles essentielles sont une autre façon puissante de renforcer votre système immunitaire en hiver. Des essences telles que l'eucalyptus, le thym, l'arbre à thé et la menthe poivrée sont particulièrement efficaces pendant cette saison. Ces huiles ont des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires qui peuvent aider à combattre les infections hivernales. En les diffusant dans l'air, vous pouvez tirer profit de leurs bienfaits réconfortants et thérapeutiques. De plus, elles apportent une agréable senteur de fraîcheur à votre maison pendant les mois d'hiver.

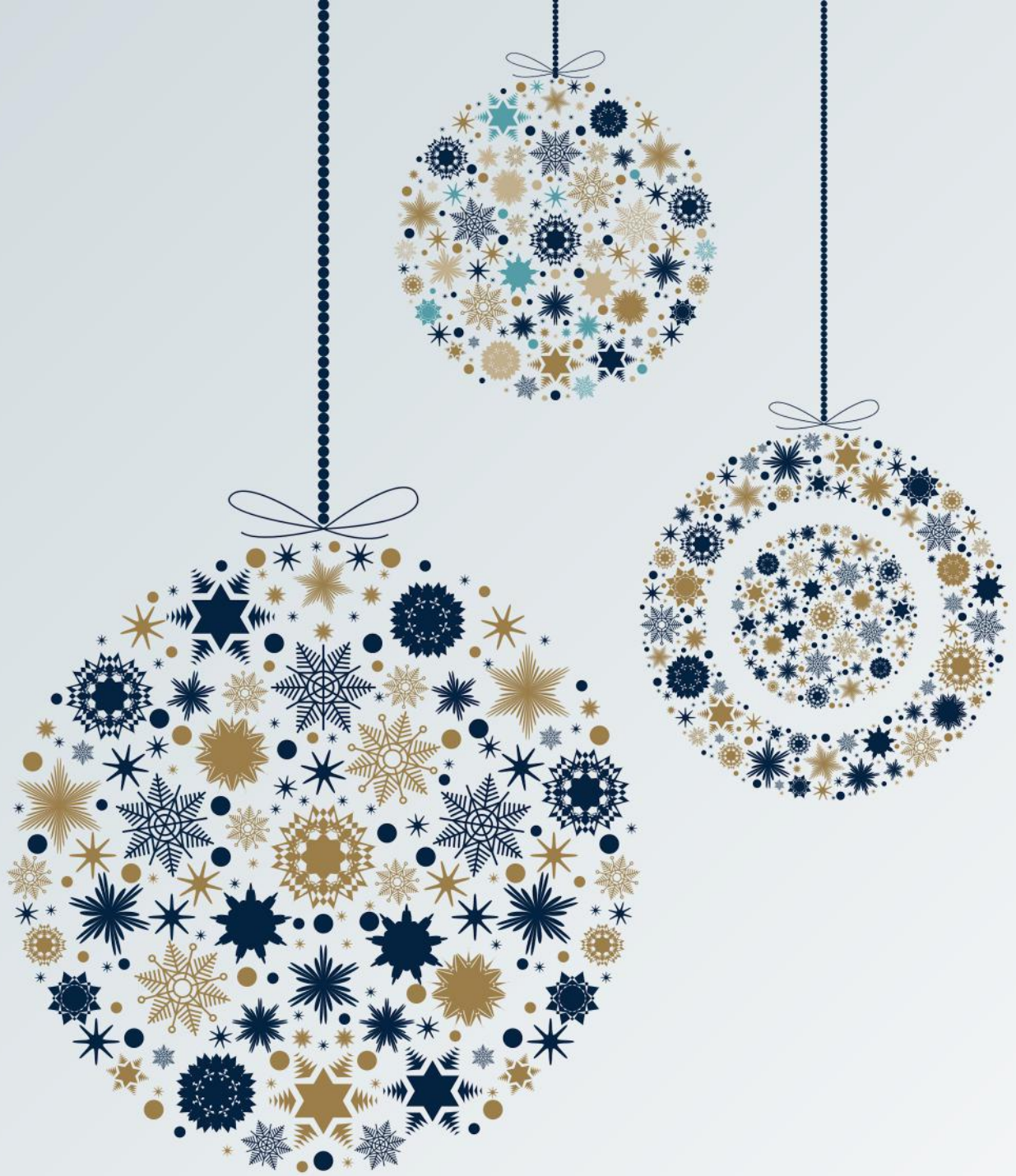


***En adoptant toutes ces petites habitudes, vous pouvez augmenter votre résistance aux infections et vous sentir en pleine forme pendant les mois d'hiver.***

*iOLiÉ*



**RDV AU 07.49.73.70.73**



iOLiTE  
VOUS SOUHAITE

*De joyeuses fêtes de fin  
d'année*