

# RELÂCHEMENT CUTANÉ

PRENDRE SOIN DE MOI À 40 ANS ET PLUS

Fermeté • Éclat • Confiance



Le relâchement cutané est naturel, mais il n'est pas une fatalité. Avec une routine adaptée, de la régularité et des gestes ciblés, la peau reste ferme, tonique et lumineuse plus longtemps.



Je choisis moi, chaque jour.

MA PEAU MÉRITE LE MEILLEUR

## LES PRINCIPALES CAUSES DU RELÂCHEMENT CUTANÉ



### LE TEMPS

La production de collagène et d'élastine diminue naturellement avec l'âge.



### EXPOSITION SOLAIRE

Les UV abîment les fibres de soutien de la peau et accélèrent le vieillissement.



### GÉNÉTIQUE

La qualité de la peau est en partie déterminée par nos gènes.



### MODE DE VIE

Stress, manque de sommeil, alimentation déséquilibrée et tabac fragilisent la peau.



### VARIATIONS DE POIDS

Les changements de poids peuvent distendre les tissus et entraîner un relâchement.



## MA PEAU AUJOURD'HUI

DATE : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### MON TYPE DE PEAU

- Normale  Sèche  Grasse  Mixte  
 Sensible

### MES PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS

- Relâchement (ovale, cou, joues...)  
 Manque de fermeté  
 Rides & ridules  
 Manque d'éclat  
 Perte de densité  
 Autre : \_\_\_\_\_

### MES ZONES À TRAVAILLER EN PRIORITÉ

- Visage (ovale, joues)  
 Cou  Contour des yeux  
 Autre : \_\_\_\_\_



## MES OBJECTIFS

### À COURT TERME (1 À 3 MOIS)

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### À MOYEN TERME (3 À 6 MOIS)

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### À LONG TERME (6 MOIS ET +)

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## MA ROUTINE QUOTIDIENNE

### MATIN ☀

- Nettoyant  
 Sérum  
 Soin contour des yeux  
 Crème de jour  
 Protection solaire  
 Autre : \_\_\_\_\_

### MES PRODUITS :

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### SOIR 🌙

- Démaquillant  
 Nettoyant  
 Sérum  
 Soin contour des yeux  
 Crème de nuit  
 Autre : \_\_\_\_\_

### MES PRODUITS :

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## MES SOINS & TRAITEMENTS

### LES SOINS QUE J'INTÈGRE DANS MA ROUTINE

- Masques raffermissants  
 Sérums (collagène, peptides, rétinol...)  
 Massage facial  
 Appareils (radiofréquence, LED, etc.)  
 Gommage doux  
 Soins en institut  
 Autre : \_\_\_\_\_

### AUTRES TRAITEMENTS ENVISAGÉS

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### FRÉQUENCE

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## MES HABITUDES DE VIE



Hydratation : \_\_\_\_\_ verres d'eau / jour



Sommeil : \_\_\_\_\_ heures / nuit



Activité physique : \_\_\_\_\_ fois par semaine



Alimentation équilibrée : \_\_\_\_\_



Gestion du stress : \_\_\_\_\_



Exposition au soleil : \_\_\_\_\_



Tabac :  Oui  Non



Alcool :  Oui  Non



## MON SUIVI & MES RÉSULTATS

### PHOTOS DE SUIVI

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



### COMMENT JE ME SENS

\_\_\_\_\_

### MES PROGRÈS & ÉVOLUTIONS

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## MES MASSAGES FACIAUX

À FAIRE 3 À 5 FOIS PAR SEMAINE

- Drainage lymphatique  
 Massage liftant  
 Yoga du visage  
 Auto-massage du cou & décolleté  
 Autre : \_\_\_\_\_



## MON PLAN D'ACTION

### MES 3 PRIORITÉS

- 1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

### MES ACTIONS CONCRÈTES

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## MES MOTIVATIONS

### POURQUOI JE PRENDS SOIN DE MOI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### MA PHRASE INSPIRANTE

\_\_\_\_\_

Je prends soin de moi aujourd'hui pour la femme que je veux être demain.



JE M'AIME



JE M'ÉCOUTE



JE ME CHOISIS



JE RAYONNE

REGULARITÉ • BIENVEILLANCE • PATIENCE • CONFIANCE

MA PEAU,  
MON HISTOIRE,  
MA FORCE.

