



# Découvrir quel est son type de peau

## • Quel est l'intérêt de connaître son type de peau ?

De nos jours, l'offre de produits pour prendre soin de sa peau est tellement importante qu'il est nécessaire de bien connaître sa nature afin de pouvoir cibler précisément ses besoins spécifiques.

À l'âge adulte, le type de peau change rarement, donc, une fois que vous avez compris sa nature, vous pouvez adapter vos soins au mieux.

Il existe quatre types de peau :

- la peau sèche
- la peau mixte
- la peau normale
- la peau grasse



# La peau sèche

Ce type de peau est assez rare.

Les pores ne sont pas visibles, la peau a une belle apparence sèche. Elle présente parfois des desquamations sur les joues, elle est rêche au toucher, il peut lui arriver de peler légèrement.

Elle a tendance à tirailler et à démanger, est toujours en demande hydratation.

Elle est très sensible aux variations de température et aux agressions (soleil, vent, froid,...)

Avantage : ce type de peau ne brille pas et son apparence est belle

Vous devez donc privilégier les soins hydratants et nourrissants.

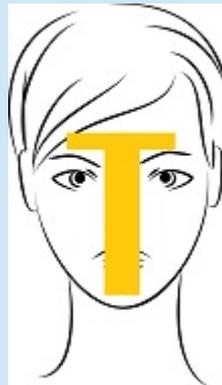


# La peau mixte

C'est le type de peau le plus courant.

Elle est définie par deux zones :

- l'une sèche ou normale (sur les joues)
- l'autre grasse (la zone T, le front, le nez et le menton) qui présente un excès de sébum et des imperfections (points noirs, pores dilatés). Cette zone a également un aspect brillant.



Vous devez donc privilégier les soins qui équilibrent et régulent la peau.



# La peau normale

La peau parfaite dont tout le monde rêve. Avouons-le, ce type de peau est très rare.

Les pores sont invisibles, le teint est uniforme. Aucune ou très peu d'imperfections sont visibles. Elle ne brille pas.

Avantage : elle est juste parfaite et se suffit à elle-même !

Les soins pour ce type de peau sont essentiellement basés sur la protection.



# La peau grasse

La peau présente un excès de sébum sur l'ensemble du visage.

Elle est donc plus sujette aux boutons. Elle présente des points noirs et des imperfections. Les pores sont dilatés.

Avantages : cette peau présente peu de besoins d'hydratation et a tendance à vieillir moins vite.

Les soins se concentrent donc sur la purification.



# Faire son diagnostic de peau

Pour vous aider à déterminer votre type de peau, voici trois petits examens à pratiquer :

## Examen visuel

- Placez-vous devant votre miroir et observez votre peau, que voyez-vous ?
  - Une teinte de peau uniforme presque partout. Les pores ne sont pas apparents → peau normale
  - Une teinte de peau qui varie en fonction des zones : la zone T est plutôt brillante, les pores sont dilatés et quelques imperfections sont présentes. Les joues sont sèches → peau mixte
  - La peau a tendance à briller sur l'ensemble du visage, elle sécrète du sébum, cela provoque des imperfections (boutons, points noirs) → peau grasse
  - La peau présente des desquamations, des petites peluches blanches, les pores ne sont pas visibles → peau sèche



# Faire son diagnostic de peau

## Examen tactile

- De la pulpe des doigts, parcourez la surface de votre visage, que ressentez-vous ?
  - Un toucher huileux/gras sur l'ensemble du visage → peau grasse
  - Un toucher rêche, rugueux → peau sèche
  - Un toucher différent en zone T et sur les joues → peau mixte
  - Un toucher doux sur l'ensemble du visage → peau normale



## Faire son diagnostic de peau

### Examen sensoriel

- D'habitude, quelles sensations éprouvez-vous au niveau de votre peau ?
  - aucun souci particulier, les sensations sont confortables → peau normale ou grasse
  - sensation de tiraillement → peau sèche ou mixte (si localisé sur les joues)



## Faire son diagnostic de peau

### Petit truc en plus

- Si vraiment vous hésitez encore, vous pouvez procéder au petit test suivant :

Rincez votre visage, essuyez-le et n'appliquez aucun produit.

30 minutes à 1 heure plus tard, posez un mouchoir en papier sur votre visage, en pressant légèrement sur votre peau.

Observez ensuite le mouchoir, vous pouvez voir s'il est sec, gras partout ou uniquement sur une certaine zone.



## Bonus : les différents états

À côté des différents types, la peau présente également différents états. Ces états ne sont pas permanent, ils varient dans le temps en fonction des saisons, des agressions, des hormones ou de l'âge.

- **Déshydraté** : la peau apparaît sèche et grise. Elle présente des ridules (surtout au coin des yeux), des poches et des cernes, ainsi qu'un relâchement général.
- **Sensible** : la peau réagit aux différences de températures par des rougeurs, des tiraillements, une sensation de brûlure (surtout sur les joues et le nez).
- **Mature** : la peau présente des rides, des taches pigmentaires, un ovale flou. Les traits du visage se relâchent et perdent de fermeté.
- **Acnéique** : la peau présente des imperfections, des boutons, des points noirs, des pores dilatés, des microkystes.



## La beauté au naturel

Voilà, j'espère que ce petit guide vous aidera à y voir un peu plus clair.

Vous pouvez retrouver l'ensemble de mes articles, de mes expériences et de mes découvertes sur mon site :

<http://www.labeauteanaturel.net>

