L'Atelier de Bélène

REVENIR À L'ESSENTIEL

LE GUIDE DE TA ROUTINE VISAGE MINIMALISTE

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

LE GUIDE DE TA ROUTINE VISAGE MINIMALISTE

3 ÉTAPES. QUELQUES BONS GESTES. DES PRODUITS ADAPTÉS À TA PEAU.

Tu as parfois l'impression que ta peau ne supporte plus rien ?

Elle tiraille après la douche, brille en cours de journée, rougit facilement ou te donne envie de tester une nouvelle crème chaque semaine ?

Et si le problème n'était pas que tu manques de produits, mais que tu ne savais pas vraiment ce dont ta peau a besoin ?
Prendre soin de son visage ne devrait pas être compliqué.
Pas besoin d'une salle de bains remplie de flacons ni d'une routine interminable devant le miroir.
L'essentiel, c'est de comprendre ta peau, de choisir des produits adaptés et d'adopter quelques gestes simples que tu peux reproduire chaque jour.

Dans ce guide, je te partage ma méthode pour prendre soin de ton visage avec une routine minimaliste en trois étapes :

1. Démaquiller et décoller les impuretés.
2. Nettoyer la peau en douceur.
3. Nourrir la peau avec une huile adaptée.

Tu découvriras également comment adapter cette routine selon ton type de peau.

Prête à revenir à l'essentiel ?
Bélène
L'Atelier de Bélène — Savonnerie artisanale & cosmétiques naturels

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ÉTAPE ESSENTIELLE : AVANT DE CHOISIR TES PRODUITS, APPRENDS À ÉCOUTER TA PEAU

POURQUOI ECOUTER TA PEAU ?

On choisit souvent ses cosmétiques en fonction de ce qu'on voit dans le miroir.

Une peau qui brille ? On cherche un produit matifiant.
Une peau qui tiraille ? On achète une crème plus riche.
Des imperfections ? On multiplie les produits purifiants.

Pourtant, l'apparence de la peau ne raconte pas toujours toute l'histoire.
Une peau qui brille peut aussi manquer de confort.
Une peau sensible peut être sèche, mixte ou grasse.
Et une peau qui tiraille après le nettoyage peut simplement réagir à un produit trop agressif.

La première étape, c'est donc d'observer ta peau avant de lui apporter quoi que ce soit.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ÉTAPE ESSENTIELLE : ÉCOUTER TA PEAU

LE TEST DES 30 MINUTES

Voici une petite expérience à réaliser chez toi.

Étape 1 : nettoie ton visage.
Le soir, démaquille-toi si nécessaire, puis nettoie ton visage avec un produit adapté à ta peau. Rince soigneusement à l'eau tiède, puis sèche ton visage en tamponnant doucement avec une serviette propre.

Étape 2 : n'applique aucun soin immédiatement. Laisse ta peau au repos pendant environ 30 minutes, dans des conditions confortables.

Observe ce que tu ressens et ce que tu vois. Attention : ce test donne des indications, mais ne permet pas, à lui seul, de poser un diagnostic précis. Si ta peau tiraille fortement ou devient inconfortable, n'attends pas la fin des 30 minutes : applique un soin adapté.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ÉTAPE ESSENTIELLE : ÉCOUTER TA PEAU

RÉSULTATS & INTERPRÉTATION

Ta peau tire, manque de souplesse et semble inconfortable ?

Elle pourrait être sèche ou présenter une déshydratation.
Une peau sèche manque de lipides, tandis qu'une peau déshydratée manque d'eau. Ces deux états peuvent se ressembler, mais ils ne sont pas identiques.
Une peau sèche a souvent besoin de soins qui contribuent à nourrir et à protéger sa barrière cutanée.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ÉTAPE ESSENTIELLE : ÉCOUTER TA PEAU

RÉSULTATS & INTERPRÉTATION

Ta peau brille, notamment sur le front, le nez et le menton ?

Tu as peut-être une peau mixte.
La zone T — front, nez et menton — produit davantage de sébum, tandis que les joues peuvent être normales ou sèches.

Ta peau brille sur une grande partie du visage ?

Tu as peut-être une peau grasse.
Elle produit davantage de sébum, ce qui peut favoriser les brillances et parfois les imperfections.

Cela ne signifie pas qu'elle n'a pas besoin d'hydratation ni qu'elle doit être décapée.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ÉTAPE ESSENTIELLE : ÉCOUTER TA PEAU

RÉSULTATS & INTERPRÉTATION

Ta peau rougit facilement, picote ou chauffe ?

Tu as peut-être une peau sensible ou réactive.
Elle peut réagir à certains composants dans les cosmétiques (parfums de synthèses, huiles essentielles, agents de texture...), aux variations de température, au frottement ou à d'autres facteurs.

Une peau sensible n'est pas forcément sèche : elle peut aussi être mixte ou grasse.

Le point essentiel : ton type de peau et sa sensibilité sont deux choses différentes.
Tu peux avoir une peau sèche et sensible, une peau grasse et sensible ou une peau mixte qui réagit facilement.
C'est pour cette raison que ta routine doit tenir compte de plusieurs critères

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

MA MÉTHODE : UNE ROUTINE DU SOIR EN TROIS ÉTAPES

ÉTAPE 1 : DÉMAQUILLER ET DÉCOLLER LES IMPURETÉS

Au fil de la journée, le maquillage, le sébum, les résidus de produits solaires et différentes particules environnementales (pollens, pollution ...) peuvent s'accumuler sur la peau.

Même si tu ne te maquilles pas, nettoyer ton visage le soir reste utile.

L'objectif de cette première étape est de dissoudre les matières grasses et de faciliter leur élimination.

L'Atelier de Bélène

MA MÉTHODE : UNE ROUTINE DU SOIR EN TROIS ÉTAPES

ÉTAPE 2 : NETTOYER

Une fois les matières décollées, il faut les éliminer de la peau.
C'est le rôle du nettoyage : retirer les résidus restants, sans chercher à décaper le visage.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

MA MÉTHODE : UNE ROUTINE DU SOIR EN TROIS ÉTAPES

ÉTAPE 3 : NOURRIR ET PROTÉGER

Après le nettoyage, tu peux appliquer un soin adapté à ta peau.

Une huile végétale contribue à assouplir la peau et à limiter la perte en eau en renforçant son film lipidique. Elle ne remplace toutefois pas, à elle seule, tous les besoins en eau de la peau.

L'Atelier de Bélène

MA MÉTHODE : UNE ROUTINE DU SOIR EN TROIS ÉTAPES

POURQUOI NE PAS SAUTER LA PREMIÈRE ÉTAPE ?

Parce que le nettoyage et le démaquillage ne remplissent pas exactement la même fonction. Un maquillage tenace, certains produits solaires ou des résidus gras peuvent être plus faciles à éliminer en commençant par une huile adaptée.

Mais attention : il ne faut pas frotter davantage si un produit résiste. Le bon geste consiste à laisser l'huile agir quelques instants et à masser délicatement.

Passons maintenant à la pratique !

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU SÈCHE OU MATURE

TON OBJECTIF : RETROUVER DU CONFORT ET DE LA SOUPLESSE

Une peau sèche peut présenter des sensations de tiraillement, un toucher moins souple et parfois de petites zones de desquamation.

Avec l'âge, la peau peut également devenir plus sèche et perdre progressivement de sa souplesse.

L'idée n'est pas de multiplier les couches de produits, mais de choisir des soins qui contribuent à préserver le confort cutané.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU SÈCHE OU MATURE



ÉTAPE 1 — DÉMAQUILLER

Le produit conseillé : Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — Peaux sèches et matures.

Cette huile associe deux huiles végétales complémentaires :

- L'huile d'amande douce, appréciée pour ses propriétés émollientes, qui contribuent à assouplir et à adoucir la peau.
- L'huile de noyau d'abricot, appréciée pour son toucher et sa richesse en acides gras, qui contribue à nourrir la peau et à lui apporter davantage de souplesse.

Ensemble, elles offrent un soin huileux adapté à une routine destinée aux peaux sèches.

Comment l'utiliser ?

1. Dépose quelques gouttes d'huile sur le bout de tes doigts.
2. Répartis-la sur ton visage sec.
3. Masse délicatement le front, les joues, le nez et le menton avec des mouvements circulaires.
4. Insiste doucement sur les zones maquillées, sans tirer sur la peau.
5. Evite tout contact direct avec l'intérieur de l'œil.

Tu peux également utiliser une lingette lavable adaptée si tu le souhaites.

Cette étape permet de décoller le maquillage et les résidus gras présents sur la peau.

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU SÈCHE OU MATURE



ÉTAPE 2 — NETTOYER

Le produit conseillé : Savon Miel & Cire d'abeille.

Ce savon est celui que je recommande dans cette routine pour les peaux sèches qui tolèrent bien le nettoyage au savon.
Le miel et la cire d'abeille sont des ingrédients traditionnellement appréciés dans les soins cosmétiques pour leurs propriétés sensorielles et protectrices.

Comment l'utiliser ?

1. Humidifie ton visage à l'eau tiède.
2. Mouille légèrement le savon.
3. Fais mousser le savon entre tes mains.
4. Applique la mousse sur le visage, sans frotter directement avec le pain de savon.
5. Évite le contour immédiat des yeux.
6. Rince soigneusement à l'eau tiède.

Sèche ensuite ton visage en tamponnant doucement avec une serviette propre.

Mon conseil : un nettoyage ne doit pas laisser ta peau inconfortable.
Si elle tire fortement après le lavage, si elle rougit ou si elle picote, ton produit nettoyant n'est peut-être pas adapté.
Dans ce cas, privilégie un nettoyant doux mieux adapté à ta tolérance cutanée, comme le Savon au Lait de chèvre.

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU SÈCHE OU MATURE



ÉTAPE 3 — NOURRIR

Le produit conseillé : Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — Peaux sèches et matures.

Oui, tu peux réutiliser la même huile !
C'est justement l'intérêt d'une routine minimaliste : un produit bien choisi peut remplir plusieurs fonctions.

Comment l'utiliser ?

1. Dépose quelques gouttes d'huile dans le creux de ta main ou sur le bout de tes doigts.
2. Réchauffe-la légèrement entre tes mains.
3. Répartis-la sur le front, les joues, le nez et le menton.
4. Masse délicatement le visage pour faire glisser tes doigts sans tirer sur la peau.

Tu peux profiter de cette étape pour réaliser quelques gestes de massage du visage si tu les connais.
Commence par une petite quantité, puis ajuste selon le confort de ta peau.

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU SÈCHE OU MATURE



ET SI MA PEAU SÈCHE EST AUSSI SENSIBLE ?

Si ta peau rougit facilement, picote, chauffe ou réagit à de nombreux produits, adapte la deuxième étape.

À la place du savon Miel & Cire d'abeille, tu peux envisager **le savon Lait de chèvre**, si tu le tolères bien.

Cependant, le lait de chèvre ne garantit pas à lui seul qu'un produit conviendra à une peau sensible. La tolérance dépend de la formule complète (le mien est saponifié à froid avec des huiles de qualité Bio et sans huile essentielle), du pH du produit et de ta propre peau.

Pour les peaux très réactives, mieux vaut privilégier une routine courte, sans parfum ni huiles essentielles, et introduire les produits progressivement.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU MIXTE, GRASSE OU À IMPERFECTIONS

TON OBJECTIF : NETTOYER SANS DÉCAPER

Tu as tendance à briller rapidement ?
Ton front, ton nez et ton menton deviennent luisants au fil de la journée ?
Tu as parfois des boutons ou des pores obstrués ?
Le premier réflexe consiste souvent à vouloir éliminer tout le sébum.
Pourtant, une peau grasse a elle aussi besoin d'une barrière cutanée fonctionnelle.

Le but n'est pas de supprimer le sébum à tout prix, mais de nettoyer la peau sans l'agresser.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU MIXTE, GRASSE OU À IMPERFECTIONS



ÉTAPE 1 — DÉMAQUILLER

Le produit conseillé : Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — Peaux mixtes à grasses.

Cette huile associe :

- L'huile de jojoba, une cire liquide végétale dont la composition est proche, sur certains aspects, de celle du sébum humain.
- L'huile de noisette, appréciée pour sa texture et sa richesse en acides gras.

Cette association offre une texture huileuse adaptée à une routine destinée aux peaux mixtes à grasses.

Comment l'utiliser ?

1. Dépose quelques gouttes sur tes doigts.
2. Applique l'huile sur ton visage sec.
3. Masse délicatement pour dissoudre le maquillage et les résidus gras.
4. Insiste sur les zones maquillées, sans frotter.

Si tu utilises une lingette lavable, choisis une matière douce et évite les gestes trop appuyés.

À retenir : une peau grasse peut tout à fait utiliser une huile démaquillante. Le plus important est de choisir une formule adaptée et de bien retirer les résidus.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU MIXTE, GRASSE OU À IMPERFECTIONS



ÉTAPE 2 — NETTOYER

Le produit conseillé : Savon Noisette & Tea Tree.
Ce savon est destiné aux peaux mixtes à grasses et aux peaux sujettes aux imperfections.

Sa formule associe notamment :

- L'argile verte, traditionnellement utilisée dans les produits cosmétiques pour son pouvoir absorbant.
- Le rhassoul, une argile minérale appréciée pour ses propriétés nettoyantes.
- Les huiles essentielles de tea tree, de lavandin et de palmarosa, choisies pour leurs propriétés cosmétiques et leur intérêt dans les soins destinés aux peaux à imperfections.

Les huiles essentielles peuvent toutefois provoquer des irritations ou des réactions allergiques. Ce savon n'est donc pas automatiquement adapté à toutes les peaux grasses, notamment lorsqu'elles sont sensibles ou réactives.

Comment l'utiliser ?

1. Humidifie ton visage à l'eau tiède.
2. Fais mousser le savon entre tes mains.
3. Applique délicatement la mousse sur ton visage.
4. Évite le contour des yeux et ne frotte pas les boutons.
5. Rince soigneusement.

Ne cherche pas à faire disparaître les brillances en multipliant les lavages. Un nettoyage trop fréquent ou trop agressif peut fragiliser la barrière cutanée et accentuer l'inconfort.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE SI TU AS LA PEAU MIXTE, GRASSE OU À IMPERFECTIONS



ÉTAPE 3 — NOURRIR

Le produit conseillé : Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — Peaux mixtes à grasses.

C'est ici que tu vas découvrir qu'une peau grasse peut aussi apprécier une huile bien choisie.
Cette formule associe l'huile de jojoba et l'huile de noisette pour apporter de la souplesse à la peau.

Comment l'utiliser ?

1. Dépose deux ou trois gouttes sur le bout de tes doigts.
2. Réchauffe légèrement l'huile entre tes mains.
3. Répartis-la sur le visage.
4. Masse délicatement.
5. Observe le confort de ta peau et ajuste la quantité si nécessaire.

Tu n'as pas besoin d'appliquer une grande quantité d'huile pour que cette étape soit utile.
Si ta peau reste très brillante réduis la quantité ou espace l'utilisation.
Et si tu ressens le besoin d'une hydratation supplémentaire, tu peux augmenter la quantité d'huile.

Le bon soin est celui que ta peau tolère et avec lequel tu te sens bien.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ET SI TA PEAU EST SENSIBLE OU RÉACTIVE ?

UNE PEAU SENSIBLE N'EST PAS UN TYPE DE PEAU À PART ENTIÈRE

C'est une caractéristique qui peut concerner une peau sèche, mixte ou grasse.
Elle peut se manifester par :

- Des rougeurs faciles.
- Des sensations de picotement.
- Une impression de chaleur.
- Des tiraillements.
- Une mauvaise tolérance à certains cosmétiques.

Si tu reconnais ta peau dans cette description, voici mes conseils.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ET SI TA PEAU EST SENSIBLE OU RÉACTIVE ?

1. SIMPLIFIE ENCORE DAVANTAGE TA ROUTINE

Ne multiplie pas les produits.
Introduis les nouveautés une par une, afin de pouvoir identifier plus facilement un éventuel produit mal toléré.

2. SOIS ATTENTIVE AUX PARFUMS ET AUX HUILES ESSENTIELLES

Les ingrédients d'origine naturelle ne sont pas systématiquement mieux tolérés.
Les huiles essentielles, notamment, peuvent être irritantes ou allergisantes chez certaines personnes.
Si ta peau réagit facilement, privilégie des produits sans parfum ni huiles essentielles, adaptés aux peaux sensibles.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ET SI TA PEAU EST SENSIBLE OU RÉACTIVE ?

3. ÉVITE LES GESTES TROP VIGOUREUX

Pas besoin de frotter pour nettoyer efficacement.
Masse doucement, utilise de l'eau tiède et sèche ton visage en tamponnant.

4. ECOUTE TA PEAU

Une sensation de brûlure ou une rougeur persistante est un signal à prendre au sérieux.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

LE SAVON GOMMAGE KAWA : UN GESTE PONCTUEL

TU AIMES RETROUVER UNE PEAU DOUCE AU TOUCHER ?

Le gommage Kawa est un savon exfoliant contenant du café moulu.
Il permet d'ajouter un geste exfoliant à ta routine, notamment pour le corps.

Le gommage permet de nettoyer les pores en profondeur et de lisser le grain de la peau, afin de la rendre plus douce.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

LE SAVON GOMMAGE KAWA : UN GESTE PONCTUEL

POUR LE CORPS

Humidifie ta peau et ton savon.
Applique le savon sur le corps en réalisant des mouvements doux, sans insister sur les zones irritées ou fragilisées.
Rince soigneusement.

POUR LE VISAGE

Le gommage au café peut s'utiliser sur le visage mais ne frotte jamais fort : le frottement excessif peut provoquer des irritations. Il peut être trop abrasifs pour certaines peaux du visage, en particulier les peaux sensibles ou réactives. Dans ce cas, je conseille de privilégier son utilisation sur le corps.

Mon conseil : Une fois par semaine maximum.
Et si tu utilise le savon gommage tu l'utilise en étape 2 à la place du nettoyant !

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

LES CINQ ERREURS QUI COMPLIQUENT INUTILEMENT TA ROUTINE

ERREUR N° 1 : MULTIPLIER LES PRODUITS

Une nouvelle crème, un sérum, une lotion, un masque...
On finit parfois par ne plus savoir ce qui convient réellement à sa peau.
La solution : commence par une routine simple et stable. Ajoute un produit uniquement si tu identifies un besoin précis.

ERREUR N° 2 : DÉCAPER UNE PEAU GRASSE

Une peau qui brille n'a pas besoin d'être agressée. Un nettoyage trop intense peut fragiliser la barrière cutanée et provoquer de l'inconfort.
La solution : privilégie un nettoyage doux et observe la réaction de ta peau.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

LES CINQ ERREURS QUI COMPLIQUENT INUTILEMENT TA ROUTINE

ERREUR N° 3 : PENSER QUE TOUTES LES HUILES SE VALENT

Une huile végétale possède une composition, une texture et des propriétés différentes d'une autre. Une formule adaptée à une peau sèche ne conviendra pas nécessairement à une peau mixte.
La solution : choisis une huile en fonction de tes besoins et de ta tolérance.

ERREUR N° 4 : CROIRE QUE NATUREL SIGNIFIE SANS RISQUE

Les ingrédients naturels peuvent eux aussi provoquer des irritations ou des allergies.
La solution : vérifie la composition, respecte les précautions d'emploi et introduis les nouveaux produits progressivement.

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE DU SOIR EN UN COUP D'ŒIL

SI TU AS LA PEAU SÈCHE OU MATURE

1. DÉMAQUILLER
Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — Peaux sèches et matures.
2. NETTOYER
Savon Miel & Cire d'abeille.
3. NOURRIR
La même huile de soin, en petite quantité.

Si ta peau est également **sensible** : privilégie un nettoyant doux bien toléré, sans parfum ni huiles essentielles comme le **Savon au Lait de chèvre**.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE DU SOIR EN UN COUP D'ŒIL

SI TU AS LA PEAU MIXTE OU GRASSE

1. DÉMAQUILLER
Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — Peaux mixtes à grasses.
2. NETTOYER
Savon Noisette & Tea Tree.
3. NOURRIR
La même huile de soin, en petite quantité.

Si ta peau est également sensible : privilégie un nettoyant doux bien toléré, sans parfum ni huiles essentielles comme le **Savon au Lait de chèvre**.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

TA ROUTINE DU SOIR EN UN COUP D'ŒIL

SI TU AS LA PEAU SENSIBLE OU RÉACTIVE

1. DÉMAQUILLER

Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin — adapté à ton type de peau.

2. NETTOYER

Savon au Lait de chèvre.

3. NOURRIR

La même huile de soin, en petite quantité.

Dans tous les cas, adapte la routine à tes réactions : si un produit provoque des rougeurs, des picotements ou une sensation de brûlure, arrête de l'utiliser.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

ET LE MATIN, QUE FAUT-IL FAIRE ?

LE MATIN

1. Nettoie si nécessaire.
Selon ton type de peau, un rinçage à l'eau tiède peut suffire. Si l'eau est calcaire, privilégie une eau florale adaptées à ton type de peau.

2. Hydrate si nécessaire.
Applique l'Huile de soin 2-en-1 Démaquillant & Soin adaptée à ton type de peau.

Le secret d'une bonne routine n'est pas d'en faire toujours plus. C'est de faire ce qui est utile à ta peau.

@latelierdebelene

L'Atelier de Bélène

LE MOT DE BÉLÈNE

JE CROIS PROFONDÉMENT QU'ON PEUT PRENDRE SOIN DE SOI SANS ACCUMULER LES PRODUITS.

Je fabrique mes savons et mes cosmétiques avec une idée en tête : **revenir à l'essentiel**.

Des formules pensées pour remplir une fonction précise. Des gestes simples. Des produits que tu prends plaisir à utiliser. Mais surtout, je veux que tu comprennes ce que tu appliques sur ta peau et pourquoi tu le fais.

Parce que tu n'as pas besoin de suivre toutes les tendances beauté.
Tu as besoin de connaître ta peau, de comprendre ses réactions et de trouver les gestes qui lui conviennent.

Et si ta peau est sensible, réactive ou inconfortable, rappelle-toi une chose : tu n'as pas à multiplier les produits pour mériter une belle peau.
Moins de superflu. Plus de compréhension. Et une routine qui te ressemble.
C'est ça, pour moi, revenir à l'essentiel.

À bientôt,
Bélène
L'Atelier de Bélène
Savonnerie artisanale & cosmétiques naturels

@latelierdebelene