

# Comprendre votre peau : sèche ou déshydratée ?

Nos clientes nous demandent souvent quelle est la différence entre une peau sèche et une peau déshydratée. En réalité, ce sont deux problématiques de peau très différentes. Identifier si votre peau est sèche ou déshydratée est la première étape pour la traiter efficacement. Une fois que vous comprenez comment la peau déshydratée diffère de la peau sèche, il sera beaucoup plus facile de choisir les bons produits et la routine de soins adaptés pour retrouver une peau équilibrée.

## **Peau sèche :**

La peau sèche est un type de peau, tout comme la peau grasse ou mixte, elle est principalement déterminée par la génétique.

Ce type de peau ne produit pas suffisamment de sébum pour maintenir son hydratation naturelle.

Résultat : un film hydrolipidique qui ne joue plus son rôle protecteur.

Vous avez probablement une peau sèche si :

Votre peau tire tout le temps ;

Votre peau a perdu de son élasticité ;

Votre peau se ride précocement ;

Votre peau manque d'éclat et est terne.

Vos soins cosmétiques devront donc compenser à le manque de sébum.

Vous ne savez pas par où commencer ?

Demandez-nous des conseils personnalisés et des recommandations de produits adaptés pour nourrir votre peau sèche.

Voilà cependant les cosmétiques préférés de nos clientes qui ont une peau sèche :

[Le Baume nettoyant relipidant](#), [l'Huile sérum nutritive](#), [la crème confort cold cream](#)

## **Peau déshydratée :**

La peau est constituée à 70% d'eau. Comme son nom l'indique, une peau déshydratée est une peau qui manque d'eau. Cela peut affecter tout le monde, quel que soit votre type de peau, et même les personnes ayant une peau grasse peuvent aussi manquer d'hydratation.

Quelles sont les causes de la peau déshydratée ?

La déshydratation peut être due à une insuffisance de consommation d'eau.

Si vous ne buvez pas assez d'eau, votre peau peut se déshydrater de l'intérieur vers l'extérieur.

S'hydrater tout au long de la journée en buvant régulièrement de l'eau est une étape essentielle pour préserver la beauté de la peau, car l'hydratation commence de l'intérieur.

Rappelez-vous que la peau est le dernier organe à recevoir les nutriments que nous consommons, ce qui signifie que c'est le dernier à obtenir l'eau que vous buvez. Si vous ne buvez pas assez, votre peau sera la première à en souffrir.

Les nettoyants agressifs, les exfoliations excessives peuvent aussi mener à une déshydratation plus ou moins importante.

Nous constatons aussi au quotidien que le stress, le manque de sommeil, l'alcool, le café, le tabac, la pollution, le chauffage ou la climatisation peuvent aussi entraîner une déshydratation de la peau de nos clientes.

Pour lutter contre la déshydratation, concentrez-vous sur l'identification et la correction de la cause, qu'elle soit liée à votre mode de vie, à votre alimentation ou à votre environnement.

Voilà nos 3 produits best-sellers adaptés à tous les types de peaux déshydratées :

[La lotion hydraderm](#), [le sérum hydrafresh](#), [la crème hydratation 24h](#)

*Il est aussi tout à fait possible que votre peau soit à la fois sèche et déshydratée. Si c'est votre cas, discutons ensemble de votre routine de soins idéale pour traiter efficacement ces deux problématiques.*

Prête à transformer votre routine de soins ? Prenez rendez-vous pour un diagnostic cutané au **0130563500** ou sur la [prise de réservation en ligne](#) de notre site internet.

Ce rendez-vous essentiel est le premier pas pour connaître les besoins de votre peau et repartir avec la routine de soins idéale pour l'équilibrer.