

5 Conseils Phyt's pour un teint parfait

Stress, maquillage mal retiré, alimentation déséquilibrée ou encore pollution nous donnent souvent une mine terne et fatiguée. Or, un **teint parfait** commence par une peau en pleine santé et un maquillage adapté. Voici quelques incontournables de votre routine beauté à adopter de toute urgence pour un visage radieux !



1- Un teint parfait grâce... à un nettoyage minutieux et quotidien

Le b.a.-ba pour une **peau parfaite** est un nettoyage impeccable ! En effet, maquillage, poussière et pollution ne font pas bon ménage avec votre peau. Il n'est donc pas question de vous coucher sans un nettoyage du visage efficace.

Commencez par vous démaquiller et nettoyer votre peau avec soin chaque soir, avec un produit adapté à votre typologie (lotions, huiles, laits démaquillants, eau micellaire, etc.). Votre peau est désormais prête à recevoir tous les bénéfices de votre soin de nuit.

Au réveil, pensez également à vous laver le visage avec une [eau micellaire](#) afin d'éliminer les derniers résidus de votre crème de nuit et les éventuelles impuretés accumulées au cours de votre sommeil. Cela aura également pour effet de relancer votre circulation sanguine et réveillera ainsi votre visage.

2- Un teint parfait grâce... à une exfoliation sur mesure

Pour un teint parfait, frais et lumineux, n'hésitez pas à réaliser un gommage 1 à 2 fois par semaine sur votre visage. Choisissez, bien sûr, un exfoliant adapté à votre type de peau. Pour les peaux à tendance sèche, vous pouvez opter pour un gommage doux, sans grains, comme le fameux [Gommage Contact + de Phyt's](#) (le gommage qui peluche !). Pour les peaux à tendance grasse, une formulation avec grains conviendra bien à votre type de peau, pour une exfoliation plus efficace de votre visage et un grain de peau affiné.

Petite astuce en plus : si vous réalisez votre exfoliation sous la douche, faites-la en dernier afin de laisser le temps aux pores de votre peau de s'ouvrir grâce à la vapeur d'eau. Votre gommage n'en sera que plus efficace.

3- Un teint parfait grâce... à une bonne hydratation

Une hydratation en profondeur est la clé d'une peau rebondie et d'un **teint parfait**. Il est ainsi recommandé pour une femme adulte de [consommer environ 2 litres d'eau par jour](#), incluant l'eau que vous buvez, mais également l'eau contenue dans les aliments que vous mangez. Cette hydratation « de l'intérieur » aura pour effet de réveiller et de repulper votre peau.

En complément, il est nécessaire d'utiliser des soins hydratants adaptés. Crèmes de jour et crèmes de nuit se présenteront ainsi comme vos meilleures alliées. Chacune devant être, bien évidemment, choisie en fonction de votre type de peau (sèche, mixte, grasse, « mature », etc.).

Pour votre crème de jour, l'idéal est d'utiliser une crème contenant un SPF qui protégera votre peau des rayons du soleil, même lorsque ce dernier semble se faire timide. Cette protection contribue à la prévention du vieillissement de la peau et limite, entre autres, l'apparition de taches et de ridules

4- Un teint parfait grâce... à une alimentation saine et équilibrée

Aussi curieux que cela puisse paraître, notre alimentation influence l'aspect de notre peau. N'avez-vous jamais remarqué l'apparition de petites imperfections inhabituelles à la suite de repas un peu trop copieux (durant les fêtes et les vacances notamment...) ? En effet, le sucre,

les graisses et parfois le lait peuvent être responsables d'une inflammation des glandes sébacées, lesquelles produisent le sébum qui protège votre épiderme. Quand elles sont enflammées, elles peuvent occasionner l'apparition d'imperfections à la surface de votre peau. Privilégiez donc les aliments « belle peau ».

5- Un teint parfait grâce... à un maquillage adapté

Pour une **peau parfaite et un teint uniforme**, il est également possible de camoufler vos tâches, cicatrices, ridules et autres petites imperfections déjà existantes. Si des soins ciblés peuvent vous permettre de les atténuer à moyen terme, vous pouvez aussi les dissimuler en quelques minutes seulement, grâce à de bons cosmétiques.

Afin de cacher imperfections et cernes, utilisez localement un correcteur teinté (une teinte plus claire que votre couleur de peau) en tapotant légèrement avec le doigt ou à l'aide d'un pinceau adapté (on n'utilise pas l'éponge pour travailler des imperfections locales). Quant à vos rougeurs, utilisez un correcteur aux sous-teintes vertes pour atténuer la couleur.

Puis appliquez un **fond de teint** adapté à votre carnation. Vous pouvez l'étendre aux doigts, au pinceau ou à l'éponge. Pensez à bien étaler votre fond de teint jusque dans votre cou afin d'éviter des démarcations disgracieuses. Si vous utilisez un pinceau ou une éponge, nettoyez-les avec soin après chaque utilisation. En effet, des accessoires mal nettoyés peuvent être responsables de l'apparition de rougeurs et d'imperfections.

Une poudre libre ou compacte vous permettra de fixer votre maquillage et d'obtenir un **teint parfaitement unifié**. Vous pouvez également rehausser et structurer votre teint avec une touche de poudre de soleil et/ou du blush.



Un teint parfait grâce... à des soins ciblés et réguliers en institut de beauté

Quand on est en quête du **teint parfait**, rien de tel que de faire appel à une professionnelle de la beauté ! Les soins visage réalisés en institut sont essentiels pour retrouver ou entretenir une belle peau. Les manœuvres expertes pratiquées par l'esthéticienne, couplées aux actifs naturels concentrés dans les produits cosmétiques professionnels, permettent un résultat immédiat sur votre bonne mine.

À noter : petit coup de cœur pour le [soin booster d'éclat « Énergie Vitale » de PHYT'S](#). Principalement formulés à base de chlorophylle, les produits utilisés dans ce soin ont un effet oxygénant et revitalisant tout à fait bluffant !