



EBOOK GRATUIT **Beauty**

**LES ERREURS SKINCARE
QUI RUINENT TA PEAU
SANS QUE TU LE SACHES**

**Guide gratuit 16 pages
Par Myriam Sellimi
Esthéticienne experte
en soins de la peau
Depuis 2013**

www.bellepo.fr

QUI SUIS-JE & *Pourquoi ce guide ?*



Je suis propriétaire de 2 centres beauté à Mulhouse et Marrakech.

J'aide chaque jour mes clientes à retrouver une peau plus nette et plus équilibrée.

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne des femmes aux profils très différents : peau sèche, mixte, grasse, sensible, déshydratée, avec ou sans acné.

Au fil des années, j'ai constaté une chose essentielle : la majorité des problèmes de peau sont liés à de mauvaises habitudes skincare, souvent faites sans le savoir.

J'ai complété mon CAP esthétique par de nombreuses formations en France et à l'international, notamment en Corée du Sud, un pays reconnu pour son expertise avancée en matière de soins de la peau.

*Je m'appelle
Myriam, je suis
esthéticienne
spécialisée
dans les soins
de la peau
depuis 2013.*



www.bellepo.fr

POURQUOI CE GUIDE GRAUIT ?

Parce que je vois chaque jour des femmes :

- utiliser des produits inadaptés à leur peau
- copier des routines vues sur les réseaux
- agresser leur peau en pensant bien faire
- perdre du temps, de l'argent... et confiance en elles

Ce guide a été créé pour t'aider à comprendre ta peau, poser des bases saines et éviter les erreurs skincare les plus courantes.

Ce que tu vas apprendre ici :

- ✓ reconnaître ton type de peau et ton état de peau
- ✓ comprendre pourquoi certaines routines ne fonctionnent pas
- ✓ identifier les erreurs qui fragilisent la peau
- ✓ adopter une routine simple, cohérente et efficace

✨ Mon objectif :

Te donner les fondations indispensables pour une peau plus saine, plus équilibrée et mieux comprise.

Ce guide est la première étape.

La suite dépendra de ta peau... et de ses besoins spécifiques.

Chaque peau est unique. Les conseils partagés ici sont généraux et ne remplacent pas un diagnostic personnalisé.

TYPE DE PEAU VS ÉTAT DE PEAU

TYPE DE PEAU

Beaucoup de personnes pensent connaître leur peau. Pourtant, elles confondent très souvent type de peau et état de peau... et c'est là que commencent les erreurs skincare.

- Ton type de peau ne change pas.
- Ton état de peau, lui, peut évoluer.

Comprendre cette différence est essentiel pour choisir les bons produits et adopter une routine efficace.



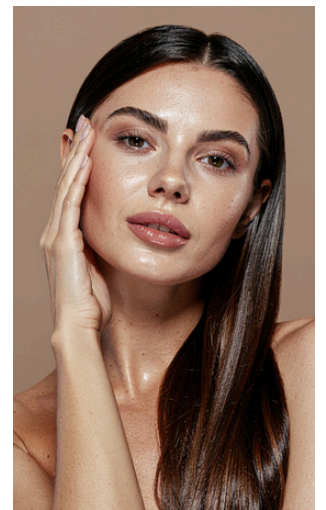
Peau normal



Peau sèche



Peau grasse



Peau mixte

Le type de peau est déterminé par la génétique.
Il reste globalement le même tout au long de la vie.

Il existe 4 types de peau :

- Peau normale : équilibrée, confortable, peu de brillances
- Peau sèche : tiraillements, manque de lipides, inconfort
- Peau grasse : excès de sébum, brillance, pores visibles
- Peau mixte : zone T grasse, joues normales à sèches

Le type de peau détermine la base de ta routine.

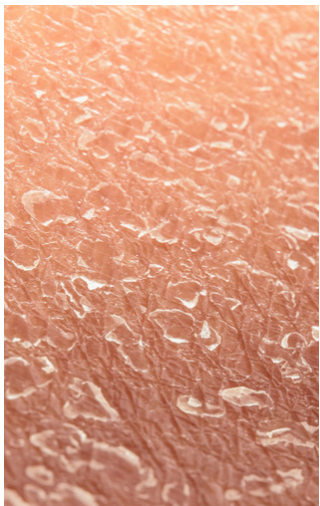
Qu'est-ce qu'un état de peau ?

L'état de peau correspond à une condition temporaire.
Il peut changer selon :

- le stress
- les hormones
- l'alimentation
- le climat
- les produits utilisés
- le mode de vie

Exemple courant :

Une peau grasse mais déshydratée traitée avec des produits trop agressifs , fabrique encore plus de sébum et de boutons.



peau déshydratée



Peau sensible
ou réactive



Peau mature



Peau acnéique
ou terne

- Une peau grasse peut être déshydratée.
- Une peau sèche peut être acnéique.
- Une peau normale peut devenir sensible.

Pourquoi cette distinction est essentielle

Si tu traites ton état de peau comme ton type de peau, tu risques de :

- choisir des produits inadaptés
- aggraver les déséquilibres
- créer de l'inflammation
- provoquer boutons, rougeurs ou inconfort

COMMENT RECONNAITRE SON TYPE DE PEAU

Le test simple à faire chez toi

Pour connaître ton type de peau, inutile d'avoir des dizaines de produits. Il suffit d'observer ta peau dans son état naturel.

Mon conseil d'experte :



Observe aussi ton état de peau, car c'est lui qui te dira ce dont ta peau a besoin maintenant.

ETAPE 1

Nettoie ton visage

- Utilise un nettoyant doux
- Ne mets aucun produit après (pas de crème, pas de sérum)

ETAPE 2

Attends 1 heure

- Laisse ta peau respirer sans rien appliquer.
- Observe ensuite les sensations et l'aspect de ta peau.

ETAPE 3

Observe les signes, tu as la peau :

normale si :

- Ta peau est confortable
- Pas de tiraillement
- Peu ou pas de brillance

Sèche si :

- Tiraillements rapides
- Sensation d'inconfort
- Peau terne ou rugueuse

grasse si :

- Brillance marquée
- Excès de sébum
- Pores visibles
- Boutons fréquents

mixte si :

- Brillance sur la zone T (front, nez, menton)
- Joues normales ou sèches



LES PILIERS ESSENTIELS D'UNE ROUTINE SKINCARE

UNE BELLE PEAU REPOSE SUR DES BASES SIMPLES.

CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON VOIT PARTOUT, UNE ROUTINE SKINCARE EFFICACE N'A PAS BESOIN D'ÊTRE COMPLIQUÉE.

ELLE DOIT AVANT TOUT ÊTRE COHÉRENTE, ADAPTÉE À TA PEAU ET RESPECTUEUSE DE SON ÉQUILIBRE.

IL EXISTE 4 PILIERS FONDAMENTAUX À RESPECTER POUR MAINTENIR UNE PEAU SAINTE.

1

NETTOYER

2

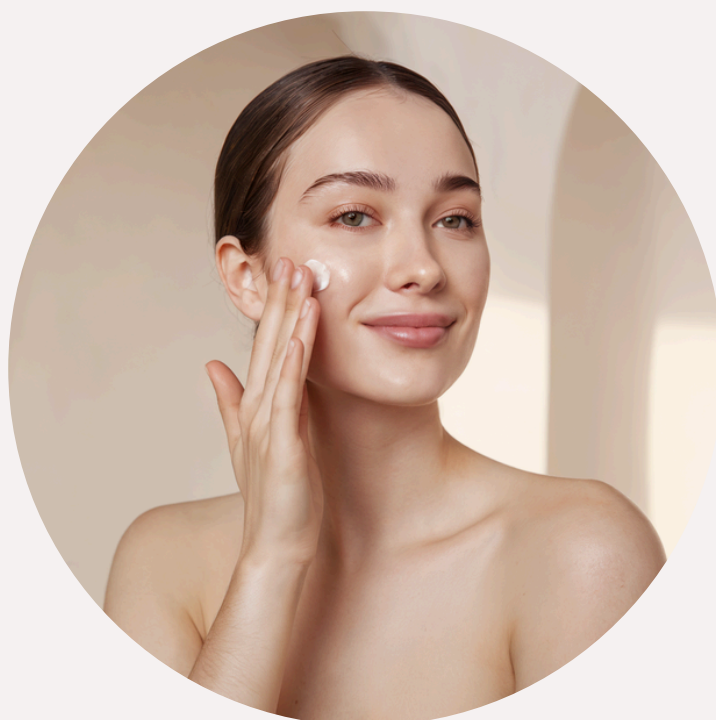
HYDRATER

3

PROTÉGER

4

TRAITER



LES PILIERS ESSENTIELS D'UNE PEAU ÉQUILIBRÉE

1

Nettoyer

Le nettoyage permet d'éliminer :

- l'excès de sébum
- la pollution
- les résidus de maquillage

Un bon nettoyage purifie sans agresser.

Un nettoyage trop fréquent ou trop décapant fragilise la barrière cutanée.

2

Hydrater

Toutes les peaux ont besoin d'hydratation, même les peaux grasses.

- maintenir l'eau dans la peau
- renforcer la barrière cutanée
- prévenir l'inflammation et les déséquilibres

Une peau déshydratée se défend souvent en produisant plus de sébum.

3

Protéger

La protection est souvent négligée, pourtant elle est essentielle.

- prévenir le vieillissement prématuré
- limiter les taches
- éviter l'aggravation des inflammations

La protection solaire est un réflexe quotidien, même sans soleil apparent.

4

Traiter

Les soins ciblés (sérum, actifs) doivent être utilisés avec parcimonie.

Traiter, ce n'est pas :

- multiplier les actifs
- changer de produits sans cesse

L'ORDRE DE TA SKINCARE MATIN ET SOIR



JOUR

1. Nettoyer
2. Tonique
3. Sérum
4. Crème hydratante
5. Protection solaire



NUIT

1. Baume démaquillant
2. Nettoyage doux
3. Tonique
4. Sérum / Actif
5. Crème hydratante

1 fois par semaine le soir : exfoliant
1 fois par semaine (week-end): Masque purifiant
1 fois par semaine (en semaine) : Masque hydratant

LES ERREURS SKINCARE QUI RUINENT TA PEAU

TROP NETTOYER TA PEAU

Nettoyer sa peau trop souvent ou avec des produits agressifs altère la barrière cutanée.



OUBLIER LA PROTECTION SOLAIRE

Le soleil aggrave l'inflammation, les taches et le vieillissement cutané.



MULTIPLIER LES ACTIFS

Acides, rétinol, vitamine C, exfoliants...

Utilisés ensemble ou trop souvent, ils fragilisent la peau.



MON CONSEIL D'EXPERTE :



- ✦ UNE PEAU AGRESSÉE SE DÉFEND
- ✦ UNE PEAU RESPECTÉE SE RÉGULE
- ✦ LES BONNES BASES FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE

COPIER LES ROUTINES VUES SUR LES RÉSEAUX

Une routine efficace pour une personne peut être totalement inadaptée pour une autre.



NÉGLIGER L'HYDRATATION

Beaucoup pensent que les peaux grasses ou à imperfections n'ont pas besoin d'hydratation.





HYGIÈNE DE VIE

ALIMENTATION

L'IMPACT SUR TA PEAU

L'alimentation et la peau

Certains aliments peuvent favoriser l'inflammation cutanée lorsqu'ils sont consommés en excès :

- sucres raffinés
- aliments ultra-transformés
- excès de produits laitiers
- plats industriels

L'importance de l'hydratation

Boire suffisamment d'eau aide :

- à éliminer les toxines
- à améliorer l'élasticité de la peau
- à prévenir la déshydratation cutanée

Une peau déshydratée est souvent plus sensible et réactive.

Stress et sommeil

Le stress et le manque de sommeil ont un impact direct sur la peau.

Ils peuvent provoquer :

- poussées inflammatoires
- imperfections
- teint terne
- sensibilité accrue

Un sommeil de qualité et des moments de détente favorisent l'équilibre de la peau.



Mon conseil d'experte :

- ✨ Une belle peau repose sur un équilibre global
- ✨ Les soins externes ne suffisent pas toujours
- ✨ De petits changements peuvent déjà faire une grande différence

Retrouve différentes recettes anti-acné inflammatoire dans mon e-magazine



Quels soins en institut de beauté

BEAUTY ROOM BY MYRIAM 85 RUE DES ROMAINS À MULHOUSE OU À GUELIZ A MARRAKECH



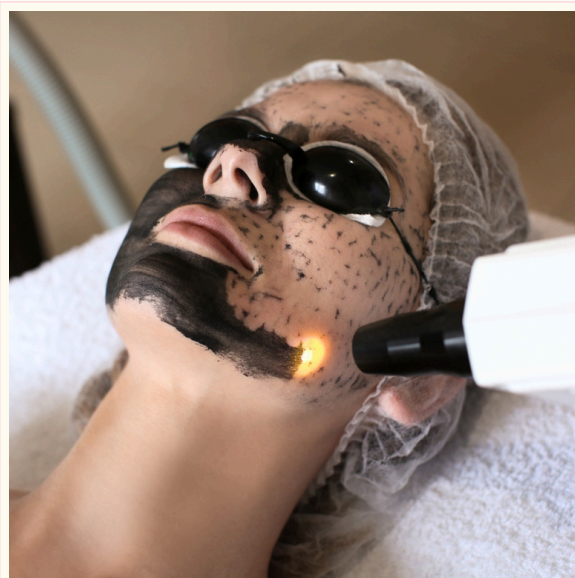
HYDRAFACIAL

C'est un soin de 1h qui permet d'aspirer les impuretés, d'exfolier, d'hydrater, de booster le collagène, il est adapté à tout type de peau, je conseil de le faire 1 fois par mois?

CARBON PEELING

Idéal pour les peaux à imperfections, les pores dilatés et les teints irréguliers.

Il combine l'action purifiante du charbon actif et l'efficacité du laser pour nettoyer la peau en profondeur. Je te conseils de faire une cure de 4 séances 1 fois tout les 15 jours.



MICRONEEDLING

Le microneedling stimule le renouvellement cellulaire et améliore la qualité de la peau.

✓ aide à atténuer les taches cicatrices, et acné, diminue les pores dilatés, anti-âge.

Je conseils de faire une cure de 4 séances minimum tout les 15 jours.

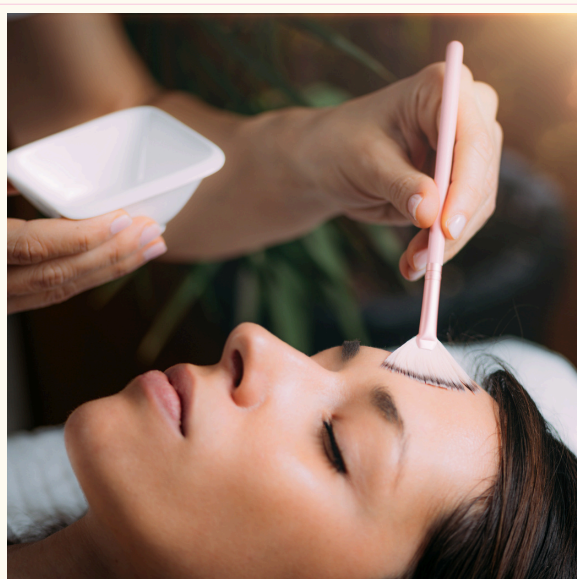
Attention un bon

sérums dermocosmétiques adaptés fera toute la différence sur les résultats.



Quels soins en institut de beauté

BEAUTY ROOM BY MYRIAM 85 RUE DES ROMAINS À MULHOUSE OU À GUELIZ A MARRAKECH



PEELING DOUX

Les peelings professionnels permettent d'exfolier la peau sans l'agresser.

- ✓ améliorent le grain de peau
- ✓ aident à réduire les taches
- ✓ régulent la production de sébum

Profite de faire une cure en hiver.

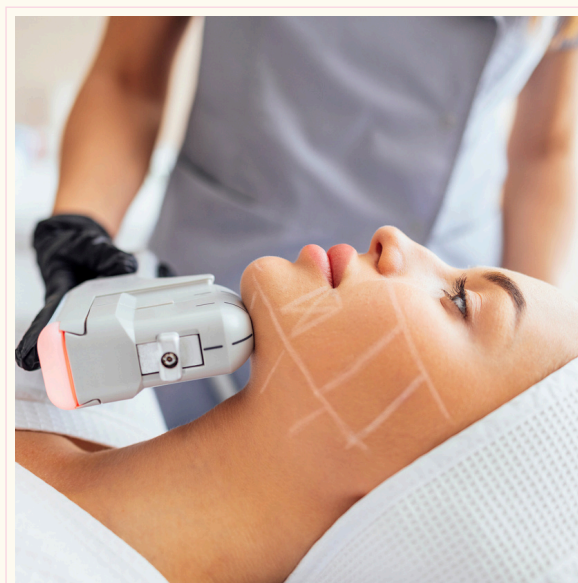
HIFU

Un soin esthétique non invasif utilisant des ultrasons focalisés de haute intensité pour stimuler la production de collagène en profondeur.

Il agit principalement sur le raffermissement de la peau et l'amélioration de la fermeté

1 séance suffit la 2ème séance 2 à 3 mois après

- ✓ Les résultats évoluent progressivement sur 2 à 3 mois et dure jusqu'à 18 mois.



MORPHEUSE8

C'est une association de deux technologies différentes :

- Le microneedling qui stimule la production de collagène à l'aide de micro-aiguilles pour un effet rajeunissant
- La radiofréquence fractionnée utilisée pour le traitement du relâchement cutané qui « chauffe » les tissus sous-cutanés pour stimuler la production de collagène.

LES SOINS ANTI-ÂGE INTERNATIONAUX

BEAUTY ROOM BY MYRIAM 85 RUE DES ROMAINS À MULHOUSE OU À GUELIZ A MARRAKECH



LIFTING CORÉEN FIL DE SOIE DE COLLAGÈNE

Inspiré des techniques coréennes, qui vise à raffermir, lisser et repulper la peau sans injection ni chirurgie.

Il repose sur l'application de fils de soie enrichis en collagène, qui se dissolvent progressivement au contact de la peau pour stimuler la régénération cutanée.

Je te conseil en cure de 3 à 6 séances epacées de 2 à 3 semaines.

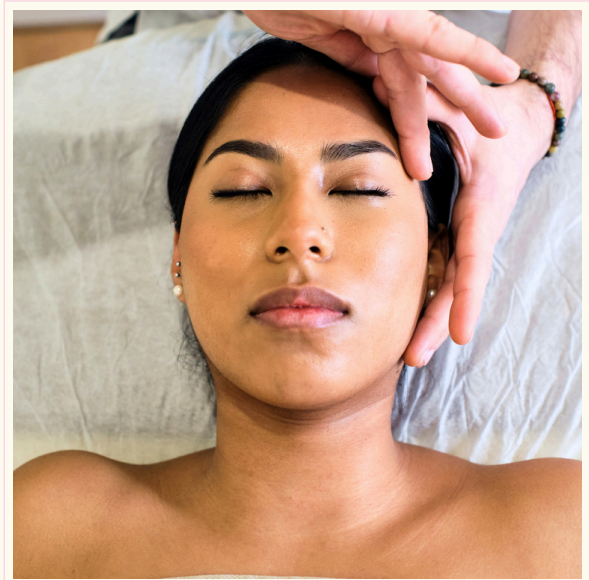
MASSAGE KOBIDO

Le massage Kobido est un massage facial japonais ancestral, reconnu pour ses effets liftants, drainants et revitalisants.

Il agit à la fois sur la peau, les muscles du visage et la circulation énergétique.

C'est un soin naturel, sans appareil, qui stimule la peau en profondeur tout en procurant une relaxation intense

Je te conseils en cure de 10 séances 1 fois par semaine.



PLASMALIFT

Technologie esthétique de pointe, le Plasma Original Russe stimule la régénération cellulaire, lifte les tissus et corrige les marques du temps, sans injection, sans bistouri et sans éviction sociale. Résultat : une peau visiblement plus ferme, plus lisse et plus éclatante.

traitement paupières tombantes, boules de graisses, acrochordons.

QUAND CONSULTER UNE PROFESSIONNELLE DE LA PEAU

Quand ta peau te montre qu'elle a besoin d'aide
Il arrive un moment où, malgré une bonne routine et de bonnes habitudes, la peau ne s'améliore pas.
C'est souvent le signe qu'elle a besoin d'un accompagnement professionnel.

Les soins réalisés en institut permettent :

- un nettoyage en profondeur adapté
- une action ciblée sur les déséquilibres cutanés
- l'utilisation de technologies professionnelles
- un suivi personnalisé

Ils viennent compléter, et non remplacer, une routine à la maison.

Pour un suivi personnalisé ou un soin en institut :

📍 85 rue des romains à Mulhouse (France) ou
Rue de la liberté à Gueliz (Marrakech, Maroc).

Je me déplace également en région parisienne

☎ 07 82 38 30 44

✉ beautyroom68@gmail.com

🌐 www.bellepo.fr

📷 beauty_room_by_myriam_



Prête à passer à l'étape suivante ?

👉 Découvre le magazine complet
"Anti-acné & taches" – 14,90 €

Pourquoi ce magazine est différent

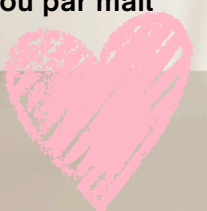
- ✨ basé sur plus de 10 ans d'expérience
- ✨ une approche globale : peau, hormones, alimentation, hygiène de vie
- ✨ pas de promesses irréalistes
- ✨ des conseils applicables et réalistes
- ✨ pensé pour les femmes qui veulent enfin comprendre leur peau

Tu veux aller plus loin ?

Je propose des programmes personnalisés, soins ciblés et cures anti-acné adaptées à ton type de peau.

- 👉 Analyse de peau
- 👉 Routine sur mesure
- 👉 Soins en institut
- 👉 Suivi sur 30 jours

Contact moi sur instagram ou par mail



🌸 Mon magazine complet anti-acné & taches

J'ai créé un magazine premium dans lequel je partage ma méthode complète, testée sur moi-même et sur mes clientes en institut.

Dans ce magazine, je t'explique exactement quoi faire, étape par étape.

Ce que tu vas y trouver :

- ✓ une compréhension approfondie de l'acné (hormonale, adulte, inflammatoire)
- ✓ une routine skincare détaillée (matin & soir) avec actifs recommandés
- ✓ les ingrédients à privilégier et ceux à éviter
- ✓ l'alimentation anti-inflammatoire adaptée à la peau
- ✓ les compléments alimentaires utiles
- ✓ les soins professionnels en institut
- ✓ un programme anti-acné sur 30 jours
- ✓ des conseils concrets pour éviter les rechutes

E-magazine

Guide complet anti-acné et taches



www.bellepo.fr