

Comment bronzer et garder son bronzage naturellement ?

Module 2

Préparer sa peau pour optimiser le bronzage

Comment bronzer et garder son bronzage naturellement ?

Préparer sa peau au bronzage

Les 3 Facteurs influençant
la sensibilité personnelle au soleil

1. Le type de peau 6 types

Peau blanche

Peau claire

Peau intermédiaire

Peau mate

Peau brune

Peau noire



Préparer sa peau au bronzage

Les 3 Facteurs influençant
la sensibilité personnelle au soleil



2. L'Age

- Enfant : système de protection non mature
- Personnes plus âgées : Capital soleil

Préparer sa peau au bronzage

Les 3 Facteurs influençant
la sensibilité personnelle au soleil



3. La tolérance au soleil

- Allergies au soleil : lucite estivale bénigne
- Traitement médicamenteux CI (anti-inflammatoires, anti-acnéiques,...)
- Gommage exfoliant de la couche cornée physique ou chimique

Préparation sa peau au bronzage

2 Mois avant l'exposition au soleil



- **Gommage** : 1 à 2 fois par mois
Bronzage homogène : Argiles, Grains d'Açaï,..
- **Hydratation et Nourrir** : Renforcer la barrière cutanée contre la sécheresse (AG polyinsaturés de la peau: Omega 3 et 6= des AGE)
- **Prévention Radicaux libres** : les caroténoïdes (qui absorbent une partie des UV) et les antioxydants

Préparation sa peau au bronzage



ORALE

- **Carotène:** carottes, persil, épinards, abricots, cresson, brocolis, melon, mangue, laitue, tomate...
- **Phytostérol:** Sésame, Noix, légumineuses
- **Oméga 3 :** Poisson Mers froides
- **Antioxydants :** Vitamine E (Tournesol)

CUTANEE

- **Carotène :** Huile Végétale Rose Musquée, Argousier, Buriti
- **Phytostérols :** Avocat, Sésame
- **Oméga 3 :** Rosier Muscat, Argousier
- **Antioxydants :** Vitamine E

Exposition progressive

www.oleassence.fr

OLEASSENCE
en Luberon

Préparation sa peau au bronzage

Ma Formule Préparatoire 50ml



- Argousier : 20ml
- Avocat : 15ml
- Sésame : 14ml
- Vitamine E 1ml