

Suzane

GREEN



HEALTHY FOOD

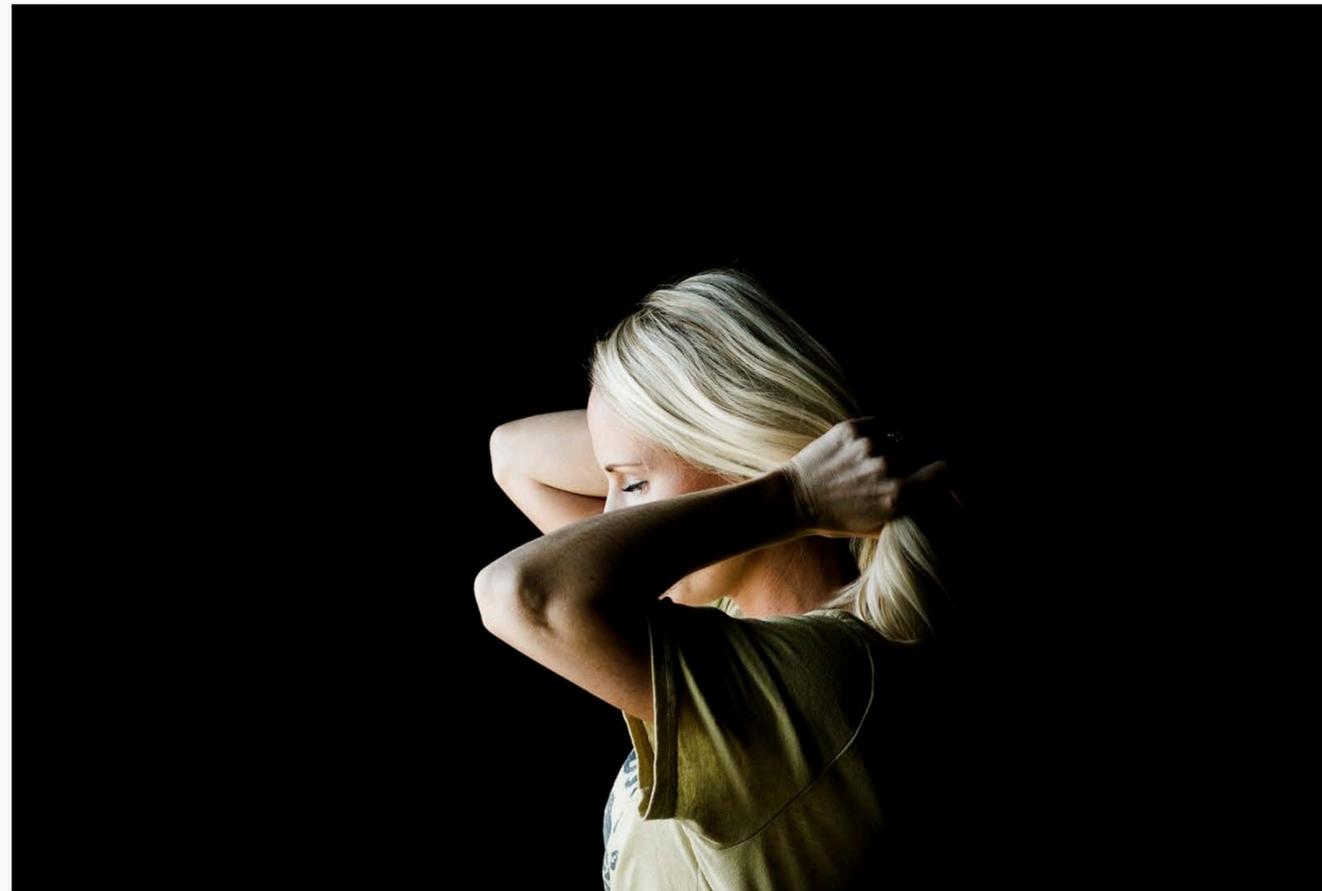
BIEN ÊTRE

BEAUTÉ

BELLES CHOSES

ÉVASIONS

HUMEURS



3 SEPTEMBRE 2017 / DANS LE MIROIR DE SUZANE

Dans la peau d'une quadra

Avec stupidité ou naïveté on pense souvent (enfin, je le pensais) qu'aucun **GRAND bouleversement cutané** ne s'opère avant la cinquantaine. Mais il n'en est rien... L'avancement dans la **quarantaine** bien murie apporte son lot de surprises épidermiques qu'il faut accepter sans pourtant abdiquer. Bien évidemment des rides s'intensifient et l'on se réveille un matin plus consciente que jamais du **temps qui passe**. Mais ce n'est pas tout... Les plus belles (!) surprises sont ailleurs : on remarque que la peau devient de plus en plus sèche, se relâche peu à peu à des endroits (très) stratégiques, qu'elle est moins rebondie et que la loi de l'apesanteur est



SUZANE GREEN®

Chercheuse d'inspirations positives, Suzane parle Beauté, Mode, Déco, Culture... Une femme qui nous ressemble dans toutes ses convictions, ses imperfections et ses contradictions. On a toutes en nous un peu de SUZANE GREEN !

EN SAVOIR +  

NEWSLETTER

Accro à Suzane? Abonne toi!

Votre adresse email

Je m'abonne

malheureusement tout sauf un mythe ! Sans compter le teint qui est plus capricieux et qui supporte de moins en moins les excès diurnes ou nocturnes.

Le tableau dépeint n'est pas très joyeux me direz-vous... Mais à bien y réfléchir, **les choses peuvent être vues sous un angle différent**. Certes, il ne nous est pas possible de faire marche arrière et de rembobiner le temps qui s'est écoulé mais nous pouvons faire beaucoup mieux : **accorder enfin à cette peau toute l'attention méritée**. Car paradoxalement l'insouciance dont on caractérise souvent la jeunesse n'épargne pas l'univers de la beauté. On prend trop le soleil, on dort trop peu, on ne boit pas assez d'eau et on a du mal à rester fidèle à une routine beauté. Bref, on malmène souvent notre peau sans même en avoir réellement conscience.

Cette nouvelle prise de conscience d'une beauté à choyer est, à bien y réfléchir, un luxe inestimable. Car **renouer avec notre peau** est avant tout une réconciliation avec soi et une **reconnexion à soi**. On accepte que notre peau se transforme, tout en l'accompagnant avec bienveillance.



Côté **routine beauté**, inutile d'en faire trop, l'important étant de le faire BIEN avec des soins d'une **efficacité redoutable**, polyvalents et bien évidemment naturels.

Avant toute chose, il est important de revoir ses habitudes de consommation. Un seul mot d'ordre : il faut **consommer moins mais mieux** !

Notre peau n'a pas besoin (notons juste en passant qu'elle n'en a jamais eu besoin) de superflu mais juste de l'essentiel... Par conséquent, **choisissez vos cosmétiques en conscience**. N'achetez pas une crème juste parce qu'elle sent bon ou que vous trouvez sa texture « trop génialissime », parce qu'entre nous, la sensorialité fait davantage appel à notre cerveau reptilien qu'à notre bon sens !

Ensuite, il est indispensable de revoir sa routine beauté. La première question est évidente mais toujours bonne à rappeler... Ai-je réellement besoin de tous ces produits pour prendre soin de ma peau comme il se doit ? La réponse implacable est bien entendu « NON ». Qu'on se le dise... la surenchère, le bling bling cosmético-débilo, ne rend pas forcément beau (ou belle), bien au contraire ! C'est par conséquent toute sa routine beauté qu'il est indispensable de revoir (si ce n'est pas déjà fait) :

1. **On nettoie le matin sa peau** avec la plus grande vigilance, sans la rincer pour ne pas l'irriter.

[Avec quoi ?](#)

CATÉGORIES

[Suzane Se Régale](#)

[Suzane Prend Soins D'elle](#)

[Le Miroir De Suzane](#)

[La Penderie De Suzane](#)

[La Maison De Suzane](#)

[Les Tendances De Suzane](#)

[Suzane Se Cultive](#)

[Suzane S'échappe](#)

[L'humeur De Suzane](#)

DERNIERS ARTICLES



[To Do \(List\) Or Not To Do](#)
In Les tendances de Suzane



[Mon Plus Beau Sourire...](#)
In Le miroir de Suzane



[Au Pays De Marli](#)
In La penderie de Suzane



[Le Roi Kéfir \(De Fruits\)](#)
In Suzane prend soin d'elle



[Le Temps D'un Battement De Cils](#)
In L'humeur de Suzane

INSTAGRAM FEED

Quelques pschitt d'hydrolat d'encens, de carotte, d'hélichryse ou de ciste que l'on prendra soin de placer au réfrigérateur, afin d'en accroître les propriétés tenseur sur la peau. J'ai pour ma part un grand faible pour l'hydrolat d'encens sauvage. Non content d'être olfactivement très agréable avec ses notes boisées chaudes et orientales, il est particulièrement intéressant pour raffermir et revitaliser la peau. Un must pour ma peau pré-mature (le préfixe me rassure !).

L'astuce de Suzane : ajoutez 1 à 2 pointes de couteau d'acide hyaluronique (reconnu pour son pouvoir hydratant et repulpant intense) et le flacon d'hydrolat de votre choix et remuez soigneusement.



2. On se tourne évidemment vers des sérums naturels efficaces. Inutile de choisir des produits ultrasophistiqués. Là encore la simplicité est de mise et les huiles végétales anti-âge en sont les parfaites ambassadrices.

Parmi mes huiles fétiches anti-âge, je vous recommande :

- **L'acai**, régénérante, apaisante et réparatrice, capable de combattre les effets néfastes du stress oxydatif,
- **L'argousier**, bonne mine, régénérante et antioxydante,
- **L'avocat**, régénérante, restructurante et qui redonne élasticité à la peau,
- **La cameline**, illuminatrice, apaisante et régénérante,
- **La bourrache**, réparatrice, régénérante et assouplissante,
- **La figue de barbarie** redonne fermeté et tonicité à la peau.

L'astuce de Suzane : pour unifier si besoin le teint, n'hésitez pas à ajouter dans votre flacon d'huile végétale, quelques gouttes d'huile essentielle de céleri (une petite merveille !) – Dilution recommandée : 0,5 % soit 15 gouttes pour 100 ml d'HV.



COMMENTAIRES RÉCENTS

Emmanuelle Thebaud *dans* C'est

Décidé, Je Pars « Glamper » !

3. **Le contour des yeux (que personnellement je ne jugeais pas indispensable auparavant) devient une valeur sûre pour donner du pep's au regard (et oui, il en faut !!!) et lisser rides et ridules**

Avec quoi ?

Des soins riches en :

- **caféine**, idéale pour lutter contre les poches, drainer et raffermir le contour des yeux.
- **Extrait de ginseng** : très concentré en ginsénosides, cet actif permet de tonifier et raffermir la peau, tout en stimulant la production de collagène.
- **Acide hyaluronique** qui comble ride et ridule grâce à son pouvoir repulpant.
- **L'aloé vera** pour son effet tenseur et régénérant.

Vous pourrez bien évidemment appliquer 1à 2 fois par jour une crème que vous choisirez pour sa polyvalence dont la priorité n° 1 devra être l'hydratation mais aussi le raffermissement, l'action anti-ride et l'éclat du teint.

Une fois par semaine, je vous recommande vivement ce que j'appelle le « **jeun flash cosmétique** », une forme de **jachère bienfaisante** pour la peau où on la laisse vivre sa vie sans rien appliquer. J'aime accompagner cette journée d'une légère détox en misant sur des jus de légumes et des infusions détox. Votre peau vous remerciera !

LA SÉLECTION DE SUZANE



**Aroma-Zone
Hydrolat
d'encens**
3,90€ (flacon
de 200ml)



**Melvita Huile
d'Avocat
Contour des
yeux**
7,57€



**Ekia Baume
Regard
Revitalisant**
41€



**Perlanesse
Shin'ya**
169€



**Aroma-Zone
Huile
végétale de
figue de
barbarie**
5,90€ (flacon
de 5ml)



**Pure Aloé Gel
Natif d'Aloe
Vera**
8,55€