

Comment choisir ses cosmétiques et comprendre les ingrédients actifs



Je suis Tatiana Brandt,
fondatrice des cliniques EstheMedis en Suisse,
créatrice de la marque MyPureSkin et
spécialiste des technologies laser anti-âge.

Forte de plus de 20 ans de pratique, j'ai
développé une compréhension approfondie des
mécanismes du vieillissement cutané.

Ce guide a pour objectif de vous apporter de
la clarté et de vous aider à faire des choix
éclairés en matière de cosmétiques au
quotidien.

Guide pour
une peau
Saine





La peau est un organe vivant. Sa qualité dépend en grande partie de la routine cosmétique quotidienne, de la compréhension des ingrédients actifs et de la cohérence des choix faits au fil du temps.

Ce guide est consacré au soin de la peau à domicile.

Il a été conçu pour vous aider à comprendre la logique des cosmétiques, à lire les listes INCI et à construire une routine adaptée, efficace et sûre.

COMMENT CHOISIR SES COSMÉTIQUES ET COMPRENDRE LES INGRÉDIENTS ACTIFS

CE GUIDE VOUS APPRENDRA À :

- ✓ IDENTIFIER VOTRE TYPE DE PEAU
- ✓ LIRE ET COMPRENDRE UNE LISTE D'INGRÉDIENTS (INCI)
- ✓ CONNAÎTRE LES ACTIFS ET LEUR RÔLE
- ✓ CHOISIR DES PRODUITS RÉELLEMENT EFFICACES
- ✓ SAVOIR QUELS INGRÉDIENTS ASSOCIER — ET LESQUELS ÉVITER
- ✓ CONSTRUIRE UNE ROUTINE MATIN/SOIR EN TOUTE CONSCIENCE

01

DÉTERMINER VOTRE TYPE DE PEAU



Peau normale

- teint uniforme
- pores fins
- aucune sensation de tiraillement ou de brillance

OPTIONS DE SOIN

NETTOYAGE DOUX,
HYDRATANT LÉGER, SPF.



Peau sèche

- tiraillement
- rugosité
- apparition rapide de ridules

OPTIONS DE SOIN

ACIDE HYALURONIQUE,
CÉRAMIDES, HUILES,
PANTHÉNOL, EXOSOMES.



Peau grasse

- brillance marquée
- pores dilatés
- tendance aux imperfections

OPTIONS DE SOIN

NIACINAMIDE, ZINC, ACIDE SALICYLIQUE (BHA),
ACIDE GLYCOLIQUE (AHA).

Peau mixte

- zone T brillante
- joues normales ou sèches

OPTIONS DE SOIN

TEXTURES LÉGÈRES DANS LA ZONE T, FORMULES
PLUS NOURRISSANTES SUR LES ZONES SÈCHES.

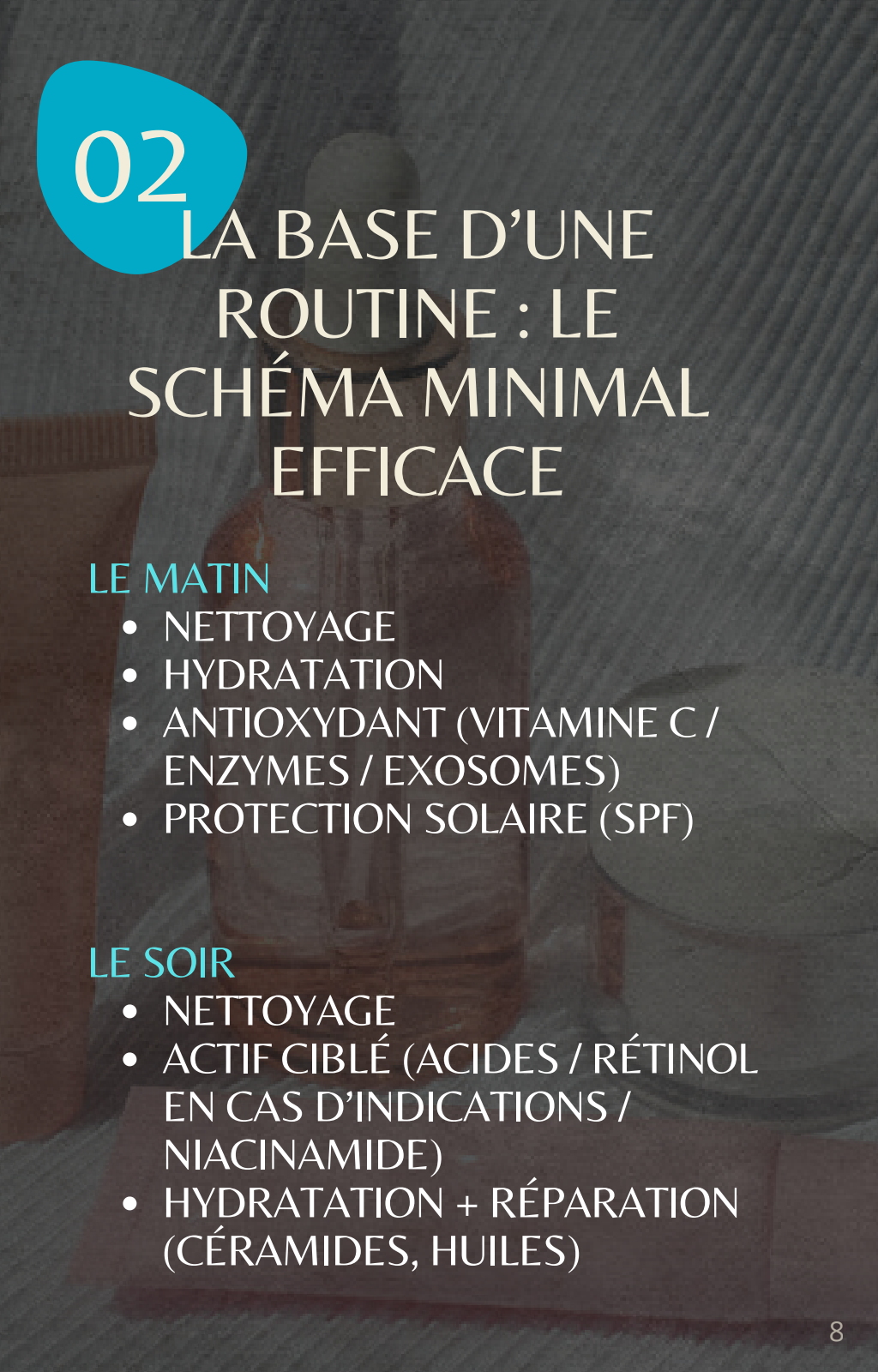
Peau sensible

- frougeurs
- réactivité
- sensations de brûlure

OPTIONS DE SOIN

CÉRAMIDES, PANTHÉNOL, AVOINE COLLOÏDALE,
ALOE VERA.



The background of the page features a collection of skincare products, including a large clear bottle with a pump dispenser, a smaller clear bottle, and a white jar, all resting on a textured surface. The products are slightly out of focus, creating a soft, aesthetic backdrop for the text.

02

LA BASE D'UNE ROUTINE : LE SCHÉMA MINIMAL EFFICACE

LE MATIN

- NETTOYAGE
- HYDRATATION
- ANTIOXYDANT (VITAMINE C / ENZYMES / EXOSOMES)
- PROTECTION SOLAIRE (SPF)

LE SOIR

- NETTOYAGE
- ACTIF CIBLÉ (ACIDES / RÉTINOL EN CAS D'INDICATIONS / NIACINAMIDE)
- HYDRATATION + RÉPARATION (CÉRAMIDES, HUILES)

03

COMMENT LIRE UNE LISTE INCI

RÈGLE 1. LES 5 PREMIERS
INGRÉDIENTS SONT LES
PLUS IMPORTANTS

ILS CONSTITUENT LA
MAJORITÉ DE LA
FORMULE ET
DÉTERMINENT
L'EFFICACITÉ RÉELLE DU
PRODUIT.

RÈGLE 2. LES ACTIFS SE TROUVENT GÉNÉRALEMENT AU MILIEU DE LA LISTE

IMÊME À FAIBLE
CONCENTRATION, LES ACTIFS
(ACIDE HYALURONIQUE,
NIACINAMIDE, PEPTIDES,
ENZYMES, VITAMINES)
RESTENT EFFICACES.



RÈGLE 3. LA FIN DE LA LISTE CONTIENT LES CONSERVATEURS, PARFUMS ET STABILISANTS

IS'ILS APPARAISSENT
TROP TÔT, C'EST
RAREMENT BON SIGNE.



EXEMPLE D'INCI

*Aqua, Sodium Hyaluronate,
Niacinamide, Glycerin,
Panthenol, Phenoxyethanol,
Parfum*

DÉCRYPTAGE :

- ACTIFS : ACIDE HYALURONIQUE + NIACINAMIDE
- AGENTS HYDRATANTS : GLYCÉRINE, PANTHÉNOL
- CONSERVATEURS / PARFUM : PHÉNOXYÉTHANOL, PARFUM

The background of the page is a dark, muted photograph of various cosmetic ingredients. It includes several small glass jars containing powders of different colors (tan, white, and brown), a glass dropper with a wooden handle, and some dried botanicals like orange slices and flowers. The overall aesthetic is clean and professional, typical of a cosmetic science or formulation guide.

04

LES INGRÉDIENTS ACTIFS ESSENTIELS

◆ ACIDE HYALURONIQUE (HA)

RÔLE :

- HYDRATE INTENSÉMENT
- RETIENT L'EAU DANS LA PEAU
- AMÉLIORE L'ÉLASTICITÉ

FORMES :

- SODIUM HYALURONATE —
PÉNÈTRE PLUS PROFONDÉMENT
- HYDROLYZED HA —
ABSORPTION RAPIDE
- HA HAUT POIDS MOLÉCULAIRE —
FORME UN FILM PROTECTEUR

ASSOCIATIONS :

VITAMINE C, VITAMINE E, PEPTIDES,
NIACINAMIDE, CÉRAMIDES.

QUAND L'UTILISER :

MATIN ET SOIR.



◆ VITAMINE C

FORMES :

- ASCORBIC ACID — LA PLUS PUISSANTE MAIS LA MOINS STABLE
- SAP / MAP — FORMES STABLES, ADAPTÉES AUX PEAUX SENSIBLES
- THD ASCORBATE — FORME LIPOSOLUBLE, DOUCE ET EFFICACE

RÔLE :

- ILLUMINE LE TEINT
- UNIFIE LA PEAU
- PROTÈGE CONTRE LES UV (ANTIOXYDANT)
- STIMULE LA SYNTHÈSE DE COLLAGÈNE

QUAND :

LE MATIN (IDÉAL EN ANTIOXYDANT).

ASSOCIATIONS :

- ACIDE HYALURONIQUE
- PEPTIDES
- NIACINAMIDE (SELON LES DONNÉES RÉCENTES, COMPATIBLE)
- × RÉTINOL — À SÉPARER DANS LA ROUTINE (MATIN / SOIR)

◆ NIACINAMIDE (VITAMINE B3)

RÔLE :

- RÉGULE LE SÉBUM
- APAISE LES IRRITATIONS
- RESSERRE LES PORES
- RENFORCE LA BARRIÈRE CUTANÉE

QUAND :

MATIN ET SOIR.

CONCENTRATION OPTIMALE : 2–5%
(JUSQU'À 10%).

ASSOCIATIONS :

COMPATIBLE AVEC TOUS LES ACTIFS, Y
COMPRIS LA VITAMINE C ET LE RÉTINOL.



◆ RÉTINOL ET RÉTINOÏDES

FORMES :

- RETINOL
- RETINALDEHYDE (PLUS RAPIDE, PLUS DOUX)
- HPR / GRANACTIVE RETINOID (FORME MODERNE, MIEUX TOLÉRÉE)
- RETINYL PALMITATE (LA PLUS DOUCE)

RÔLE :

- AMÉLIORATION VISIBLE DES RIDES
- DIMINUTION DE L'HYPERPIGMENTATION
- LISSAGE DU GRAIN DE PEAU
- ACTION ANTI-ACNÉ

QUAND :

UNIQUEMENT LE SOIR.

2-3 FOIS PAR SEMAINE → AUGMENTER PROGRESSIVEMENT.

ASSOCIATIONS :

- NIACINAMIDE (RÉDUIT L'IRRITATION)
- CÉRAMIDES (RÉPARENT LA BARRIÈRE)
- × ACIDES AHA/BHA DANS LA MÊME SOIRÉE



◆ PEPTIDES

RÔLE :

- AMÉLIORENT LA FERMETÉ
- RÉDUISENT L'APPARENCE DES RIDES
- SOUTIENNENT LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

QUAND :

MATIN ET SOIR.

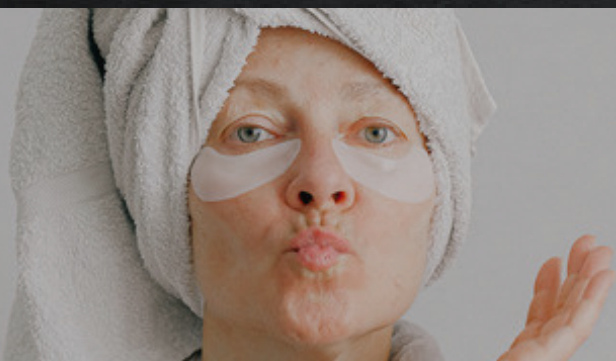
NE CRÉENT PAS D'INCOMPATIBILITÉS.

◆ CÉRAMIDES

RÔLE :

- RESTAURENT LA BARRIÈRE CUTANÉE
- DIMINUENT LA SENSIBILITÉ
- RENFORCENT L'HYDRATATION

IDÉALES POUR LES PEAUX SÈCHES,
FRAGILISÉES OU IRRITÉES



◆ ACIDES (AHA/BHA)

BHA — ACIDE SALICYLIQUE

- DÉSINCRUSTE LES PORES
- TRAITE LES IMPERFECTIONS

AHA — ACIDES GLYCOLIQUE ET LACTIQUE

- UNIFIENT LE TEINT
- AMÉLIORENT LA TEXTURE
- APPORTENT DE L'ÉCLAT

QUAND :

LE SOIR, 1 À 3 FOIS PAR SEMAINE.

ASSOCIATIONS :

- NIACINAMIDE
- ACIDE HYALURONIQUE
- × RÉTINOL LA MÊME NUIT





05

CHOISIR
LES
COSMÉTIQ
UES SELON
VOTRE
TYPE DE
PEAU

PEAU SÈCHE

SACIDE HYALURONIQUE, CÉRAMIDES, HUILES, PANTHÉNOL.

ROUTINE EXEMPLE :

MATIN : HA + CRÈME AUX CÉRAMIDES

SOIR : CRÈME RICHE + HUILE

PEAU GRASSE

NIACINAMIDE, ZINC, ACIDE SALICYLIQUE, ACIDE GLYCOLIQUE.

ROUTINE EXEMPLE :

MATIN : GEL AU NIACINAMIDE

SOIR : BHA 2-3 FOIS/SEMAINE

PEAU MIXTE

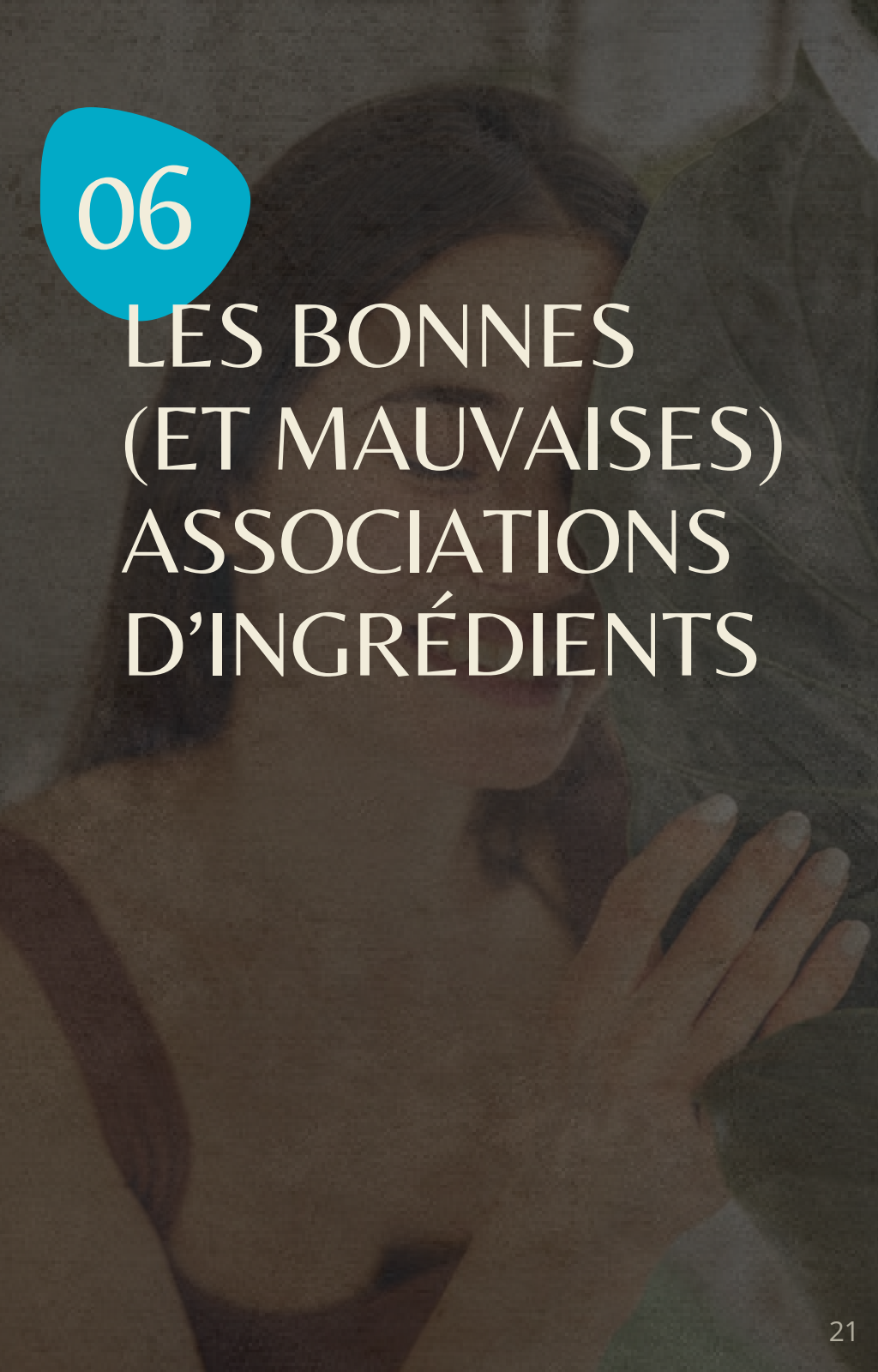
HA, NIACINAMIDE, PEPTIDES, HUILES LÉGÈRES.

PEAU SENSIBLE

CÉRAMIDES, AVOINE, ALOE VERA, PANTHÉNOL.

PEAU MATURE

VITAMINE C, RÉTINOL, PEPTIDES, ACIDE HYALURONIQUE.



06

LES BONNES (ET MAUVAISES) ASSOCIATIONS D'INGRÉDIENTS

✓ Associations idéales

HVITAMINE C + SPF (MATIN)
NIACINAMIDE + RÉTINOL
ACIDE HYALURONIQUE + TOUS LES ACTIFS
CÉRAMIDES + RÉTINOÏDES
PEPTIDES + VITAMINE C

✓ Associations neutres

PEPTIDES + ACIDES
ENZYMES + ANTIOXYDANTS

x Associations à espacer

RÉTINOL + ACIDES AHA/BHA
ASCORBIC ACID + AHA/BHA
RÉTINOL + PEROXYDE DE BENZOYLE
(UNIQUEMENT SUR PRESCRIPTION)





07

QUAND UTILISER QUEL ACTIF (TIMING)

LE MATIN

- VITAMINE C
- ENZYMES
- PEPTIDES
- ACIDE HYALURONIQUE
- NIACINAMIDE
- SPF

LE SOIR

- RÉTINOL
- ACIDES
- CÉRAMIDES
- HUILES
- FORMULES RÉPARATRICES



08

ERREURS FRÉQUENTES QUI NUISENT À LA PEAU



- TROP DE PRODUITS À LA FOIS
- ABSENCE DE SPF
- NETTOYAGE TROP AGRESSIF
- INTRODUCTION BRUSQUE DU RÉTINOL
- UTILISATION QUOTIDIENNE D'ACIDES
- CROIRE QUE « NATUREL » = EFFICACE OU SANS DANGER
- MAUVAISE SUPERPOSITION DES PRODUITS
- SPF SEULEMENT EN ÉTÉ

Comment devenir autonome dans le choix des cosmétiques

1. Identifiez votre type de peau.
2. Définissez vos objectifs :
hydratation, teint, acné, anti-âge.
3. Recherchez les actifs efficaces dans l'INCI, pas les claims marketing.
4. Observez les 5 premiers ingrédients.
5. Vérifiez la compatibilité des actifs.
6. Construisez une routine simple.
7. Introduisez les actifs progressivement.
8. Utilisez le SPF chaque jour, toute l'année.

MERCI DE VOTRE ATTENTION.

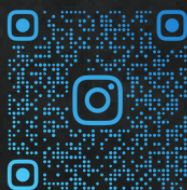
Prendre soin de sa peau avec régularité et sans excès donne toujours des résultats.

Souvent, 20 % des bons gestes suffisent pour obtenir 80 % du résultat.

Tatiana Brandt



@brandt.tatiana_



BRANDT.TATIANA_