



# Défi 30 jours pour les soins de la peau



Votre peau est le plus grand organe de votre corps. Elle vous protège des éléments. Elle vous permet de ressentir le monde qui vous entoure et lorsqu'elle absorbe la lumière du soleil, elle peut même vous rendre plus heureux. Alors, montrez-lui un peu d'amour !

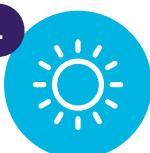
## **Votre mission : Pratiquer une activité saine pour la peau chaque jour pendant 30 jours.**

Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider ou s'il y a une proposition que vous n'aimez pas essayez la vôtre.



### **Cochez tous les jours où vous avez pu essayer une activité physique amusante.**

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez-les et remplissez-les à la main.

**1**

La meilleure chose que vous puissiez faire pour votre peau est peut-être de la protéger des rayons du soleil. Appliquez donc de la crème solaire dès aujourd'hui et chaque jour où le soleil brille ! Utilisez une crème solaire avec un FPS de 30 ou plus. Assurez-vous d'appliquer cette crème solaire sur votre visage, vos oreilles, votre cou, votre poitrine, vos bras, vos mains et toute autre partie de votre peau exposée au soleil.

**2**

Une peau saine commence souvent de l'intérieur ! Consultez cet article rapide sur [les avantages d'une alimentation plus saine](#). Mettez-le ensuite en pratique en choisissant un repas sain dès aujourd'hui ! Savourez beaucoup de légumes verts à feuilles, des protéines maigres et de bonnes céréales complètes

**3**

Les problèmes de peau peuvent parfois se cacher sur votre cuir chevelu, même si vous avez une chevelure abondante. Investissez dans un chapeau pour protéger votre couronne. Une simple casquette de baseball ou un chapeau à large bord protégeront bien votre cuir chevelu et peuvent être un excellent choix de mode.

**4**

L'hydratation est essentielle pour une peau éclatante et équilibrée. Mais buvez-vous suffisamment d'eau pour rester hydraté ? [Faites de l'eau un choix facile](#) grâce à quelques astuces simples.

**5**

Aujourd'hui, vérifiez si votre peau présente des grains de beauté à l'aide d'un miroir. Recherchez les « ABCDEs » : Asymétrie (la moitié du grain de beauté ne correspond-elle pas à l'autre moitié ?). Bordure (le contour du grain de beauté est-il irrégulier ou flou ?). Couleur (le grain de beauté est-il de couleur étrange ?). Diamètre (le grain de beauté mesure-t-il plus de 1/4 de pouce de large ?) Évolution (le grain de beauté a-t-il changé au fil du temps ?). Si vous remarquez quelque chose d'irrégulier, parlez-en à un dermatologue.

**6**

Le stress joue un rôle important dans notre santé. Cela est également vrai pour la santé de notre peau. Découvrez [comment la respiration profonde réduit le stress](#). Essayez ensuite un exercice de respiration profonde dès aujourd'hui !

# Défi 30 jours pour les soins de la peau



7



La lumière du soleil peut endommager la peau si vous y êtes exposé trop longtemps. Évitez les lits de bronzage et les bains de soleil. Lorsque vous profitez d'une belle journée ensoleillée à l'extérieur, recherchez des endroits ombragés sous les arbres, les auvents ou même votre propre grand parasol.

8



Vous pourriez être surpris de voir à quel point une bonne nuit de sommeil peut améliorer votre peau ! Essayez de dormir 7 à 9 heures par nuit. Cela peut être plus facile à dire qu'à faire, alors voici quelques conseils utiles pour **s'endormir plus vite et rester endormi plus longtemps**.

9



Assurez-vous de nettoyer votre visage, et pas avec n'importe quel savon ! Regardez-vous dans le miroir aujourd'hui pour voir quelles parties de votre visage semblent grasses ou sèches ou où vos pores semblent obstrués. Ensuite, trouvez un nettoyant doux qui convient à votre type de peau. Nettoyez une ou deux fois par jour.

10



Les antioxydants sont des molécules présentes dans nos aliments qui peuvent aider à prévenir certains types de cancer. Ils peuvent également garder notre peau fraîche et en bonne santé. Profitez dès aujourd'hui de certains aliments riches en antioxydants **comme des fraises mûres et juteuses**.

11



Nous avons tous besoin d'un peu d'aide pour garder notre peau plus lisse et plus douce. Appliquez une lotion sur votre peau après chaque bain ou douche. Elle permet de conserver l'hydratation naturelle de votre peau. Elle permet également d'éviter que votre peau ne paraisse craquelée et croûteuse, en particulier sur vos mains, vos genoux et vos coudes.

12



La peau est nourrie par les nutriments présents dans le sang. Alors gardez votre peau en bonne santé en faisant pomper votre cœur ! Voici quelques **idées d'exercices pour améliorer la circulation**.

13



Nous perdons tous constamment de vieilles cellules cutanées. Cela peut finir par donner à notre peau un aspect terne ou cendré, mais l'exfoliation peut éliminer ces cellules mortes et peut aussi aider à nettoyer vos pores. Aujourd'hui, exfoliez doucement votre peau avec une éponge ou une serviette. Des points bonus si vous optez pour des matériaux naturels comme les éponges de mer ou les luffas naturels ! Elles résistent aux bactéries qui s'accumulent normalement sur les exfoliants en plastique.

14



Le diabète peut avoir un impact sur la circulation sanguine dans le corps. Il peut également rendre les soins de la peau plus difficiles, mais nos experts ont donné leur avis ! Voici quelques conseils pour **prendre soin de votre peau si vous avez le diabète**.

15



Vous remarquez des bosses, des éruptions cutanées ou des taches ? Il peut s'agir de signes d'affections telles que l'eczéma, la rosacée, le psoriasis ou d'autres affections qui peuvent provoquer des démangeaisons et une gêne. **Prenez rendez-vous chez un dermatologue** pour parler de ce qui pourra vous aider à en savoir plus.

# Défi 30 jours pour les soins de la peau



16



Vous avez atteint la moitié du défi ! Comment cela se passe-t-il jusqu'à présent ? Notez les activités de soins de la peau qui ont fonctionné pour vous jusqu'à présent. Répétez ensuite votre activité préférée en matière de soins de la peau aujourd'hui.

17



Saviez-vous que l'alcool peut affecter la peau ? Boire trop d'alcool peut rendre la peau rouge, sèche ou même flasque, mais il peut être utile de modérer sa consommation d'alcool. Cliquez sur ce lien pour trouver des conseils sur **la façon de modérer votre consommation d'alcool** et si vous prévoyez de boire aujourd'hui, pensez à remplacer un verre d'alcool par de l'eau.

18



L'hydratation n'est pas seulement une question d'apparence. Les pros du baseball hydratent leurs gants pour les garder en bon état et les surfeurs cirent leurs planches pour une bonne performance dans l'eau. Gardez un beau visage frais et souple ! Utiliser une crème hydratante matin et soir.

19



Nous vieillissons tous et c'est un privilège. Donnez-vous les meilleures chances de vieillir en bonne santé en prenant soin de votre corps dès maintenant. Voici **8 superaliments pour vieillir en bonne santé**. Essayez-en un dès aujourd'hui !

20



Il est courant de sortir en short et en débardeur lors des journées chaudes et ensoleillées, mais ce type d'exposition au soleil peut endommager la peau, surtout si vous vivez près de l'équateur ou à haute altitude. Restez au frais avec des vêtements longs et légers pour les journées ensoleillées. Le lin, le chambray et les cotonns fins sont un excellent choix.

21



Le sucre est délicieux, certes, mais en consommer trop peut entraîner de l'acné, du psoriasis et même un vieillissement prématué. Découvrez **comment le fait de limiter votre consommation de sucre aide votre corps**. Puis, aujourd'hui, remplacez une friandise sucrée par quelque chose de naturellement sucré, comme des fruits frais.

22



La peau change au fil du temps. Les rides, la cellulite, les cicatrices et le vitiligo peuvent donner à votre peau un aspect différent de ce qu'elle était auparavant. Mais c'est tout à fait normal. Prenez le temps d'apprécier votre corps. Écrivez trois choses que vous aimez dans votre peau. Cette gratitude peut vous aider à accepter l'évolution de votre peau.

23



Vous cherchez une collation douce pour la peau ? Satisfaissez votre envie de croquant avec l'un des aliments les plus nutritifs de la nature. Apprenez **tout sur les amandes** et savourez-en une poignée dès aujourd'hui !

24



Les lunettes de soleil ne sont pas seulement esthétiques. Elles protègent également vos yeux et la peau qui les entoure des cancers de la peau. Pour une couverture optimale, choisissez des lunettes de soleil larges avec protection UV. Elles garderont la peau délicate du contour de vos yeux plus jeune et peuvent vous aider à prévenir les problèmes oculaires à long terme.

# Défi 30 jours pour les soins de la peau



25



Un sommeil sain n'est pas seulement bon pour votre peau, il est également bon pour tout votre corps et votre esprit. Découvrez comment **vous positionner pour un sommeil optimal** et comment cela peut aider à protéger la peau de votre visage tout en vous aidant à dormir plus profondément !

26



Savez-vous **comment vous laver les mains correctement**? Cela peut sembler évident, mais il est surprenant de constater combien de personnes ne savent pas comment se nettoyer correctement les pattes. Des mains propres peuvent aider à prévenir les éruptions cutanées lorsque vous touchez le visage. Lavez-vous les mains correctement dès aujourd'hui !

27



N'oubliez pas que vos lèvres sont également recouvertes de peau ! Protégez-les du soleil et de la sécheresse. Essayez des hydratants à base de pétrole et un FPS pour protéger vos lèvres tout au long de la journée.

28



Le melon d'eau est une délicieuse source d'antioxydants et de nutriments bons pour la peau. Et c'est un régal naturel et savoureux pour une journée ensoleillée ! Découvrez ces **3 recettes rafraîchissantes à base de melon d'eau** et essayez votre préférée dès aujourd'hui.

29



Si vous fumez du tabac, arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé, y compris pour votre peau ! Le tabagisme peut provoquer des ongles jaunes et des rides prématurées. Mais lorsque vous arrêtez de fumer, votre peau a la possibilité de guérir. Voici quelques **outils simples que vous pouvez utiliser pour arrêter de fumer**.

30



Félicitations pour avoir relevé le défi ! Célébrez votre victoire avec une récompense saine pour votre peau. Il peut s'agir d'un nouveau FPS, d'un nettoyant à l'odeur fraîche, d'un produit de soin spécial pour la peau ou de quelque chose d'autre dont vous et votre peau pourrez profiter. Continuez votre bon travail ! Votre futur vous en remerciera.