

6EA B G_techno_Lambermont - Pastor_2710

LE GOMMAGE, POUR LE BIEN – ÊTRE DU CORPS ET DU VISAGE

Les femmes ont besoin de se sentir belles et bien dans leur peau.

En dehors du maquillage, de la coiffure, des vêtements et des nombreux accessoires de beauté, il existe des gestes simples et pourtant indispensables qui apportent à la peau des bienfaits attrayants.

Ainsi, le gommage figure comme une nécessité que chacune ne doit y échapper.

Même les esthéticienn.e.s et les dermatologues sont convaincu.e.s de l'utilisation de ce produit et proposent à leur clientèle toute une variété de gommage dont chacun promet des effets convaincants.

Proposés dans les pharmacies, dans les salons de beauté, sur les étalages des grands magasins ou sur les sites dédiés aux soins de beauté, des produits pour un gommage spécifique sont adaptés à chaque type de peau.

Il suffit de suivre à la lettre les recommandations prescrites pour retrouver un corps et visage qui sont débarrassés de toutes les impuretés.

S'il y a quelques années de cela, le gommage n'était pas une réelle tendance, aujourd'hui, les spécialistes de la peau ont prouvé que c'est une nécessité qui ne doit pas être négligée.

En effet, notre peau contient des cellules qui poussent, s'accroissent et meurent avant de se renouveler car de nouvelles générations apparaissent.

Après l'adolescence, les cellules mortes se détachent difficilement de la couche cornée et se retrouvent même entassées et provoquent l'obstruction des pores en les asphyxiant et en perturbant les mécanismes physiologiques.

De plus, notre peau est quotidiennement confrontée à la pollution, aux poussières, aux cellules mortes et aux diverses impuretés qui s'y encrassent et bouchent les pores.

La peau devient alors terne et sans éclat et perd toute sa douceur et sa souplesse.

Pour ce faire, le gommage du visage et du corps est un véritable soin qui est destiné à redonner à notre peau une allure soyeuse et éclatante.

Les produits de gommage permettent l'exfoliation de la peau du corps en éliminant les cellules mortes situées sur la couche superficielle.

Le grain de peau devient alors affiné et le teint retrouve un nouvel éclat.

Il a été aussi prouvé que le gommage permet une meilleure pénétration des éventuels soins de beauté ainsi que des produits de beauté.

Les cellules qui sont localisées dans les couches les plus profondes de la peau sont régénérées car la micro – circulation du sang est alors stimulée.

➤ A chaque type de peau convient un gommage.

Il existe une large gamme de gommages qui promettent des effets bénéfiques à tout type de peau et à toutes les parties du corps.

Entre les gommages à l'argile, aux noyaux de fruits, aux enzymes absorbants ou à la pierre ponce, leur texture et leur mode d'utilisation ne sont jamais les mêmes.

Pour cela, votre choix ne doit jamais se baser ni sur votre humeur, ni sur le design de la contenance du produit mais sur les composants ainsi que sur les effets de son application.

Ainsi, si vous avez une peau normale, vous avez l'embarras du choix car pratiquement toutes les variétés de produits gommants vous conviennent, à condition de ne pas être trop décapants.

Les gommages aux formules synthétiques et aux grains naturels vous seront alors recommandés.

Les peaux grasses ou mixtes sont celles qui ont surtout besoin des produits gommants et elles supportent remarquablement bien les textures qui sont condensées en particules synthétiques ou en grains pour un profond nettoyage.

Quant aux peaux sèches, elles nécessitent l'application d'un gommage qui s'adapte à l'épiderme pour retrouver toute l'année une peau douce et en bonne santé.

Par ailleurs, il est à noter que les gommages mécaniques sont souvent à base de poudre d'abrasifs comme l'acide salicylique ou la pierre ponce alors que les gommages chimiques contiennent des Aha, qui sont des acides de fruits, ainsi que de la vitamine A. Pour le visage, il est conseillé d'utiliser des textures douces qui contiennent un exfoliant biologique comme les billes de jojoba, l'acide salicylique, les micros perles végétales ou minérales.

Pour le corps, des exfoliants à la texture plus ferme ou aux cristaux de sel de mer doivent être appliqués.

➤ Les bienfaits du gommage

Le gommage du corps se révèle être un nettoyage qui élimine efficacement toutes les impuretés qui ont tendance à boucher les pores.

Tous les éléments qui empêchent alors le fonctionnement normal de la peau dont les cellules mortes ou d'autres saletés qui s'y sont accumulées depuis des années sont alors repoussés pour que la peau respire et reçoive les produits de soin qu'on lui apporte.

Les cellules de la peau du visage et de tout le corps sont régénérées car les produits gommants stimulent la micro - circulation du sang de l'épiderme.

Par ailleurs, il a été prouvé que sur des peaux grasses, le gommage diminue remarquablement les excès de sébum qui ne font qu'obstruer les pores alors que les points noirs et les boutons disparaissent après quelques applications.

Les peaux jeunes sont les plus recommandées car le gommage soigne la peau sans pour autant l'agresser.

Sur les peaux mixtes, l'exfoliant qui est enrichi de nombreuses petites graines abrasives cible la zone à traiter en la matifiant et offre immédiatement un teint plus lisse.

Quant aux peaux sensibles, les textures douces, comme le savon ou la crème de gommage enrichis en aloe vera ou en amande douce, préparent la peau aux éventuels chocs climatiques, été comme hiver, et échappe ainsi à la desquamation capillaire.

Bien que les bienfaits sont multiples et s'observent sur toutes les peaux, un tel lavage profond du visage et du corps doit être considéré comme une nécessité et non une obligation.

➤ La fréquence et le mode d'emploi

Que vous soyez des férues de beauté ou de simples soucieuses de la bonne santé de votre peau, l'application du gommage est une étape indispensable qui doit être pratiquée régulièrement.

Mais la fréquence n'est pas la même pour tous les types de peaux.

Pour les peaux sèches et sensibles, une séance tous les 15 jours est largement suffisante.

Pour celles qui ont une peau de type normal, un gommage tous les 7 jours favorisera parfaitement le nettoyage en profondeur de la peau.

Toutefois, les peaux grasses nécessitent au minimum deux séances de gommage par semaine pour qu'elles puissent se libérer des cellules mortes qui s'accumulent sur les parties du corps et du visage et la peau retrouve ainsi un réel équilibre.

Quant à son mode d'application, il est nécessaire de bien se laver le visage et / ou le corps avant d'effectuer un gommage sur la peau non abîmée.

Il est alors conseillé d'appliquer le produit de gommage sur le visage après une douche chaude car les pores sont bien dilatés et disposés à recevoir les éventuels soins gommants.

Pour le reste du corps, les parties les plus épaisses demandent des gestes plus répétitifs comme c'est le cas des fesses, des coudes ou des pieds où on peut même user des produits de gommage en trois fois par semaine.

C'est toujours par des mouvements circulaires sur les parties traitées que s'applique le gommage que sur n'importe quelle partie du corps en insistant bien sûr sur les parties cornées.

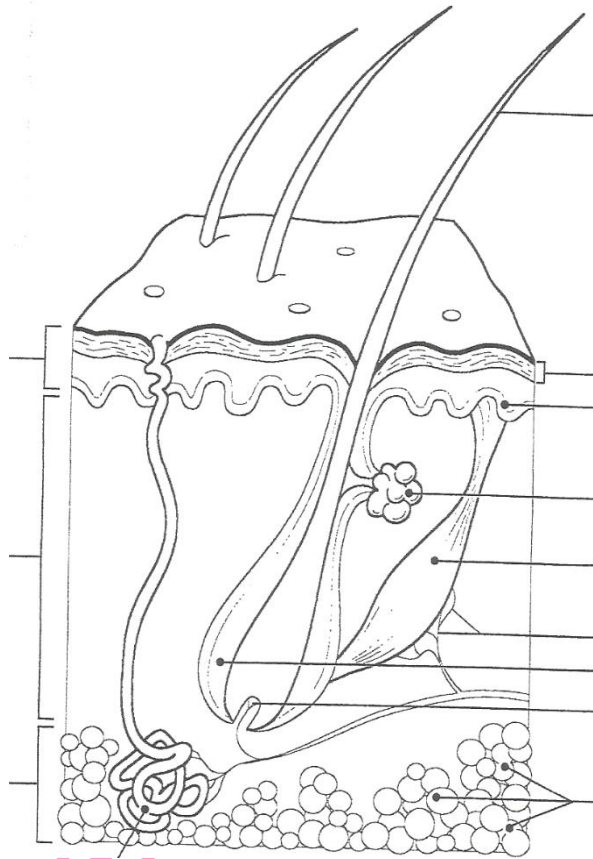
VALIDATION UAA5 – le gommage corps

I. Complète le schéma de la peau.

Le schéma ci – dessous représente une coupe longitudinale de la peau.

Nomme les structures et les régions cutanées indiquées par les lignes de repère et les accolades.

A l'aide de couleurs différentes, colorie sur l'illustration les structures nommées dans la légende ainsi que les cercles correspondants.



- ☐ Muscle arrecteur du poil
- ☐ Tissu adipeux
- ☐ Follicule pileux
- ☐ fibres nerveuses
- ☐ Glande sudoripare
- ☐ Glande sébacée

II. Lisez attentivement le texte (proposé d'un magazine féminin) et répondez aux questions.

1. Quelle est l'utilité d'un gommage corps ?
2. Quelles sont les conséquences pour la peau si on n'effectue pas de gommages réguliers ?
3. Est-ce que le gommage convient à tous les types de peau ?
4. Quels types de gommage existent-il ? Explique, donne des exemples.
5. Pour chaque type de gommage, donne les principaux ingrédients.
6. Quelle est la bonne fréquence pour effectuer un gommage ? explique.
7. Explique le mode d'emploi pour chaque type de gommage.
8. Avant quel soin est-il préférable d'effectuer un gommage du corps ?
9. A quelle occasion faut-il éviter d'effectuer un gommage du corps ? (contre-indications).
10. D'après toi, quelles sont les régions qu'il vaut mieux éviter lors d'un gommage corporel ? (régions contre-indiquées).

III. Recherche une technique spécifique de gommage que tu connais ou dont tu as entendu parler (Internet, magazine, institut,...).

- Explique de quel type de gommage il s'agit.
- Les contre-indications.
- Le type de peau auquel il correspond le mieux.
- Le mode opératoire de celui-ci.

GOMMAGE TECHNO