



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être



# *Rides & relâchement*

Comment retrouver votre visage sans injections, sans chirurgie

Le guide complet pour comprendre comment traiter durablement les rides et le relâchement.



*C'est l'âge, il faut accepter.  
C'est génétique, on n'y peut rien.  
La seule solution, c'est le Botox, le lifting.*



*Non, ce n'est pas une fatalité.*

Mais la vérité c'est que les rides sur le front, autour des yeux, les sillons plus marqués, l'ovale moins net, la peau plus fine, qui froisse... **Ce n'est déjà pas une fatalité.** C'est l'effet visible d'un système précis qui s'est mis au ralenti.

**Ce guide est là pour ça :** vous expliquer ce qui se passe vraiment dans votre peau, vous donner des habitudes concrètes pour **ralentir le processus** et vous montrer comment **inverser ce qui s'est déjà installé.**

LE MÉCANISME

# Pourquoi votre peau change et s'accélère avec le temps.

Votre peau n'a pas décidé de vieillir. Elle réagit à **un enchaînement de mécanismes** qui se renforcent les uns les autres quand on ne les adresse pas.

## 01 Les cellules de la fermeté ralentissent

Moins de collagène et d'élastine : rides et perte de fermeté.

## 02 Les muscles d'expression deviennent hyperactifs

Des rides d'expression qui se creusent et restent marquées.

## 03 Les muscles de soutien perdent volume et fermeté

Les traits se relâchent : sillons et ovale relâché.

## 04 Le renouvellement cellulaire ralentit

Peau plus fine : elle froisse et les traits s'affaissent.

## 05 Le stress oxydatif fatigue les cellules

Les cellules fatiguent : le vieillissement s'accélère.

## 06 La glycation rigidifie le collagène

Sucre + stress : les fibres de collagène deviennent cassantes, la peau ride et se relâche en accéléré.

## 07 Le drainage et la microcirculation ralentissent

Peau moins oxygénée et nourrie : elle perd sa vitalité et s'épuise.

## 06 La péri-ménopause et ménopause

La chute d'œstrogènes accélère la fonte musculaire, le relâchement et la perte de densité. Le mécanisme est plus rapide.

**Morale : Ce n'est pas juste « le temps ». C'est tout un terrain qui se dégrade toujours plus rapidement d'années en année. Mais la bonne nouvelle c'est qu'un terrain, ça se relance !**

# Comment on fait pour rajeunir naturellement ?

## LES 3 LEVIERS POUR INVERSER CE QUI S'EST INSTALLÉ

Pour lisser les rides, redessiner l'ovale et retrouver un visage plus ferme et plus jeune, il faut **réactiver le système qui s'est mis au ralenti**. Concrètement, ça veut dire trois choses.



## LES TROIS LEVIERS

### 01

#### Cellulaire

Relancer les fibroblastes pour produire collagène, élastine et acide hyaluronique. Sans ça, rien ne tient.

### 02

#### Musculaire

Détendre ce qui contracte trop et tire sur les traits, renforcer ce qui soutient l'architecture du visage.

### 03

#### Terrain

Apaiser stress, glycation, inflammation, circulation... La peau répond mieux et les résultats durent.

# Neuf

Habitudes de celles qui ne font pas leur âge.

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Buvez de l'eau

02 · Les bons actifs

03 · SPF chaque jour

04 · Antioxydants

05 · Donnez des protéines

06 · Limitez le sucre

07 · Muscler le visage

08 · Le sommeil

09 · Gérez le stress

# 01 Buvez de l'eau

*Le carburant cellulaire.*

L'eau, c'est le carburant du moteur cellulaire. Le problème : la peau est **l'un des derniers organes servis**. Manque d'hydratation = cellules lentes = **moins de collagène = vieillissement accéléré**.

## A FAIRE

**30 ml par kilo** de poids corporel par jour (**+0,5 L** si vous transpirez ou faites du sport).

## 💡 ASTUCE COOL FIT

Une **gourde graduée** + un déclencheur (ex. : chaque email reçu = 1 gorgée). La régularité bat la quantité !

# 02 Une routine anti-âge

*Les bons actifs*

Votre peau a besoin de **trois catégories d'ingrédients** : stimuler le renouvellement cellulaire, compenser la perte d'eau, renforcer la barrière cutanée. C'est le trio gagnant.

## A FAIRE

**Renouvellement** : rétinol encapsulé, rétinol, bakuchiol, peptides, acides.

**Hydratation** : acide hyaluronique, glycérine, urée. **Barrière** : céramides, omégas, niacinamide.

## 💡 ASTUCE COOL FIT

Avec rétinol ou acides, **SPF O-BLI-GA-TOIRE**. Et application sur peau humide = **efficacité x 3**.

# 03 SPF chaque jour, le meilleur anti-rides au monde

*même quand il fait gris.*

**80 à 90 %** du vieillissement visible vient du soleil. Alors on met une **crème SPF tous les jours**. Oui, même quand il fait gris. Oui, même derrière une fenêtre.

## A FAIRE

L'indice SPF ne correspond pas au **niveau** de protection mais à sa **durée**. Un indice 30 protège ~ **300 min**, un 50 ~ **500 min**.

## 💡 ASTUCE COOL FIT

Quel que soit votre indice, **renouvelez l'application** dans la journée pour rester protégée.

## 04 Protégez votre collagène du « grand ennemi »

*le stress oxydatif.*

**UV, pollution, tabac...** abîment les cellules, « cassent » les fibres et vieillissent la peau. La parade : une dose quotidienne d' **antioxydants** , par l'assiette et, si besoin, par la supplémentation.

### A FAIRE

Antioxydants : **baies, légumes colorés, thé vert** .

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Suppléments utiles : **vitamine C, oméga-3** (+ autres micronutriments selon profil).

## 05 Donnez à votre peau des protéines

*la matière première*

Collagène et élastine = **protéines**. Sans apport suffisant par la nourriture → **pas de matière première** → pas de production → relâchement accéléré.

### A FAIRE

**1 à 1,5 g / kg / jour**. Repères : un œuf ~7 g, un filet de poulet ~23 g, 100 g de lentilles cuites ~9 g.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Bonus : **collagène bovin < 2000 daltons** (le seul réellement absorbable).

## 06 Limitez le sucre, vrai accélérateur du relâchement

*la glycation, l'ennemi discret*

Sucre = **glycation** = « caramélisation » de vos fibres d'élastine et de collagène → **rigides + cassantes** → peau fripée.

### A FAIRE

Eviter tous les **plats et préparations transformés** et les **sucres rapides**.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Remplacez par : **protéines + bons gras + fibres** . L'assiette équilibrée évite le pic de glycémie qui déclenche la glycation.

## 07 Muscler aussi votre visage

*détendre + renforcer.*

Le vieillissement visible est aussi une question de muscles. Certains **se contractent trop** (rides d'expression). D'autres **perdent leur tonicité** (relâchement, bajoues, ovale flou).

### A FAIRE

**5 à 10 minutes de yoga du visage.**

L'outil maison le plus efficace : draine, tonifie les muscles relâchés, détend ceux qui tirent les traits.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Vidéo gratuite sur [@coolfit\\_lyon](#) et [@Anastasia\\_beautyfascia](#) sur Instagram.

## 08 Le sommeil, c'est là que votre peau rajeunit

*la régénération nocturne*

C'est **la nuit** que le collagène se fabrique, que l'élastine se répare, que les cellules se régénèrent. Si le sommeil manque → la peau vieillit. **Votre crème ne rattrapera jamais un manque de sommeil.**

### A FAIRE

**8 h régulières**. La régularité compte autant que la durée, c'est un investissement.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

**Coupez les écrans 30 min avant de dormir** : les LED bleues retardent la mélatonine, et donc la réparation cellulaire.

## 09 Gérez votre stress (version réaliste)

*le cortisol détruit le collagène.*

Le cortisol détruit le collagène. Il accélère l'inflammation, la glycation, le vieillissement. Quelques **ajustements simples** suffisent pour faire redescendre la machine.

### A FAIRE

**Cohérence cardiaque** à chaque passage aux toilettes → baisse du cortisol si régularité.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

**Reprogrammer ses déclencheurs** de stress avec des thérapies brèves pour abaisser le stress sans lutte.

# Et si ça ne suffit pas ? *on s'occupe de vous.*

Ces habitudes **ralentissent** le vieillissement. Pour **inverser** ce qui est déjà là, choisissez notre accompagnement anti-âge. Voici ce que vous obtenez :

## 01 Un diagnostic complet

Pour identifier les vrais leviers et inverser le vieillissement de votre peau.

## 02 Un plan d'action efficace

Pour agir au quotidien avec clarté sans tâtonner, sans solution générique.

## 03 Un protocole de soin visage expert

Qui traite les rides et le relâchement à la source résultats immédiats et durables.

## 04 Un accompagnement 360° sur-mesure

Qui traite la cause et la conséquence pour des résultats durables.

Ce n'est pas seulement votre peau qui change, c'est la façon dont vous vous voyez, dont vous vous sentez.

JE VEUX RETROUVER MON VISAGE

