



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être



Sos rougeurs

Comment arrêter de subir votre peau ?

Le guide complet pour arrêter de subir votre peau et agir sur
les vraies causes de la peau sensible

Et si vos rougeurs n'étaient pas « juste une peau sensible »?



Tu as la peau réactive, c'est comme ça.

C'est de famille, il n'y a rien à faire.

Tu stresses trop, c'est dans ta tête.

Mets une crème apaisante et ça ira.



Votre peau crie à l'aide !

Vous avez essayé. Ça a soulagé, parfois. Puis ça a recommencé.

La vérité ? Votre peau ne « réagit pas pour rien ». Elle crie à l'aide. Et tant qu'on ne comprend pas ce qu'elle dit, on traite les symptômes, jamais la cause.



Le mécanisme

Pourquoi votre peau rougit ?

01

Une barrière cutanée fragilisée :

C'est le « ciment » de votre peau celui qui retient l'hydratation et bloque les agressions extérieures. Quand il est abîmé, tout rentre : irritants, allergènes, variations de température. La peau devient perméable, vulnérable, réactive au moindre contact

02

Une micro-inflammation permanente

Pas visible à l'œil nu, mais bien là. Elle maintient la peau en état d'alerte constant : elle chauffe, pique, tiraille, même sans déclencheur évident. C'est ce fond d'inconfort que vous ne savez plus comment éteindre

03

Un microbiote cutané perturbé

Votre peau est peuplée de milliards de micro-organismes qui la protègent naturellement. Quand cet équilibre est rompu par des produits trop agressifs, des antibiotiques, le stress... Les bonnes bactéries disparaissent. La peau perd son bouclier naturel et devient hypersensible

04

Des vaisseaux sanguins hyper-réactifs

Ils se dilatent trop vite, pour un rien : une émotion, une gorgée de vin chaud, un écart de température... Ce sont eux qui provoquent les flushs, les joues qui flambent, les rougeurs qui montent sans prévenir.

05

Une sensibilité nerveuse accrue

Les terminaisons nerveuses de votre peau sont en surrégime. Elles amplifient chaque signal : chaleur, froid, pression, stress... Et déclenchent des réactions disproportionnées par rapport au stimulus réel

Résultat : le moindre déclencheur devient l'étincelle qui fait flamber votre peau. Ce n'est pas votre peau qui est « capricieuse ». C'est un système entier qui a besoin de retrouver son équilibre.

Alors c'est quoi la solution ?

LES 3 LEVIERS POUR INVERSER CE QUI S'EST INSTALLÉ

Spoiler : ce n'est ni « trouver LA bonne crème », ni « tout arrêter ».

C'est suivre une **démarche structurée**.



1 On comprend ce qui déclenche la réaction

Avant d'agir, on observe. On **analyse l'état de peau** : barrière cutanée, microcirculation, microbiote... pour identifier ce qui ne tourne plus rond. Puis on **repère ses déclencheurs** : froid, chaleur, sport, émotions, cosmétiques, eau du robinet, pollution... Les rougeurs ont un langage : il faut apprendre à l'écouter.

2 On adopte de nouveaux réflexes

De petits gestes peuvent tout changer : **pas de chocs thermiques, pas de frottements**, on lit les étiquettes, on adapte son rythme, son stress et son environnement.

3 On reconstruit

Une fois les bases solides, on construit **une routine adaptée**, avec les bons actifs, au bon rythme.

SAUF QUE... C'EST LÀ QUE BEAUCOUP BLOQUENT

C'est là que beaucoup bloquent. Entre les produits contradictoires, les avis qui s'opposent, les réactions imprévisibles et l'envie (légitime) d'aller vite : facile de s'y perdre, **facile de faire pire en pensant faire mieux**. C'est normal : ce n'est pas intuitif, et on a parfois l'impression de devoir être expert de la peau pour s'en sortir.

sept

actions simples pour déjà calmer les rougeurs

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Nettoyant très doux

02 · Lisez les étiquettes

03 · Évitez les agresseurs

04 · SPF, toujours

05 · Calmez le système nerveux

06 · Une routine d'expert

07 · L'alimentation

01

Utilisez un nettoyant très doux

le geste le plus sensible.

Les ennemis n°1 d'une peau sensible : **eaux micellaires non rincées, gels moussants détergents, gommages à grains, peelings trop fréquents**, et tout ce qui contient parfum, alcool, acides concentrés ou huiles essentielles.

LE MATIN

Pas de nettoyage : la peau a fabriqué un **film protecteur** toute la nuit.
Rinçage doux + brume ou lotion apaisante suffisent.

LE SOIR

Démaquillage en douceur (baume ou huile adaptée) + **nettoyant très doux**, sans parfum ni sulfates.

02

Lisez les étiquettes

et ce qu'elles cachent...

Une peau qui rougit a souvent un « ciment » (lipides, céramides...) abîmé : **tout rentre plus vite**. La règle simple : si un produit chauffe, pique ou tiraille → c'est non.

A PRIVILÉGIER

Niacinamide

Anti-rougeurs, répare, renforce la barrière.

ETIQUETTE : NIACINAMIDE, VITAMINE B3

Panthénol

Apaisant, réparateur.

ETIQUETTE : PANTHENOL, VITAMINE B

Centella asiatica

Calme et soutient la réparation.

ETIQUETTE : MADECASSOSIDE · ASIATICOSIDE

Avoine colloïdale

Cocon apaisant pour peaux réactives.

ETIQUETTE : COLLOIDAL OATMEAL · AVENA SATIVA

Céramides

Reconstruisent le ciment de la barrière.

ETIQUETTE : CERAMIDE NP · AP · EOP

Acide hyaluronique

Hydrate en douceur : ne doit pas piquer.

ETIQUETTE : SODIUM HYALURONATE

Acides gras essentiels

Renforcent la barrière, nourrissent.

ETIQUETTE : LINOLEIC ACID · OMÉGA-3 / 6

A ÉVITER

Parfum

Déclencheur classique d'irritation.

ETIQUETTE : FRAGRANCE · PARFUM · AROMA

Alcool dénaturé

Dessèche, fragilise, brûle.

ETIQUETTE : ALCOHOL DENAT. · ETHANOL

Rétinol & dérivés

Décapants pour une peau déjà fragilisée.

ETIQUETTE : RETINOL · RETINAL · RETINOIC ACID

Acides exfoliants forts (AHA / BHA)

Picotements, rougeurs, fragilisation.

ETIQUETTE : GLYCOLIC · LACTIC · SALICYLIC ACID

Vitamine C

Peut chauffer, piquer, sensibiliser.

ETIQUETTE : ASCORBIC ACID · L-ASCORBIC ACID

Menthol & camphre

Irritants nerveux : picotements, rougeurs.

ETIQUETTE : MENTHOL · CAMPHOR · MINT EXTRACT

Huiles essentielles

Risque élevé de réaction, même « clean ».

ETIQUETTE : LIMONENE · LINALOOL · CITRUS OILS

03 Évitez les agresseurs externes

température & frottements.

Les chocs thermiques **dilatent vos capillaires**, entretiennent la réactivité et créent (ou aggravent) le fameux « flush ».

A FAIRE

Tempérer l'eau de la douche et du visage. Éviter sauna et hammam, et les expositions prolongées au froid sans protection.

ASTUCE COOL FIT

Côté mécanique : pas de frottements (serviettes rêches, brosses), ni de massages vigoureux. Chez certains : **vin rouge, alcool, plats épicés** exacerbent les flushs.

04 SPF, toujours

et pas que l'été

Les UV ne font pas que bronzer : ils **entretiennent l'inflammation**, fragilisent la barrière et accentuent les rougeurs.

A FAIRE

Un SPF quotidien, texture **fluide, non irritante, sans parfum**, à réappliquer en journée.

ASTUCE COOL FIT

L'indice = une **durée**, pas un niveau : 30 ≈ 300 min, 50 ≈ 500 min. On renouvelle dans la journée.

05 Calmez aussi le système nerveux

pas seulement la peau

La sensibilité est aussi dans les **nerfs cutanés** et le système nerveux global. Stress, fatigue → peau qui chauffe, flushs aux émotions, sensation de « peau à vif ».

A FAIRE

Cohérence cardiaque plusieurs fois par jour, vraie coupure des écrans avant de dormir, et des pauses pour « descendre la pression ».

ASTUCE COOL FIT

Ce n'est pas du « bien-être pour le principe » : c'est **une vraie partie du traitement** de la sensibilité.

06 Construisez une routine avec un vrai expert

peu de produits, bien choisis.

Pour une peau sensible, chaque nouveau produit est une **agression potentielle**. La règle : peu de produits, bien choisis, dans un ordre cohérent, adaptés à son état actuel.

A FAIRE

1 démaquillant + nettoyant doux · 1 **tonique** pour équilibrer le pH · 1 **sérum apaisant** · 1 crème + SPF tolérée.

💡 ASTUCE COOL FIT

Faites-vous guider par une personne **formée et spécialisée** dans les peaux sensibles.

07 Et l'alimentation dans tout ça ?

option à explorer

Chez certains profils, certains aliments amplifient les rougeurs : **alcool (surtout vin rouge), plats épicés, boissons très chaudes**, aliments riches en histamine (fromages affinés, charcuteries...).

A FAIRE

Observer ce qui, chez vous, déclenche les flushs (sans restrictions extrêmes).
Noter : repas + rougeurs + échauffement.

💡 ASTUCE COOL FIT

En parler au diagnostic si vous suspectez une **composante digestive ou vasculaire**.

+1 Bonus : suspicion de rosacée

à confirmer avec un dermatologue.

Signes typiques : vaisseaux visibles, flush fréquents, petits boutons sur fond rouge.

A FAIRE

Un **bilan dermatologique** confirme le diagnostic. Notre travail avec **Skin Defense** vient compléter : apaiser, renforcer la barrière, rendre la peau plus tolérante au quotidien.

Prêt(e) à arrêter de subir vos rougeurs ? *il est temps.*

On a créé l'accompagnement dont vous avez besoin pour transformer ce processus complexe en un chemin **clair, sécurisant et efficace** et, quand c'est nécessaire, soutenir avec des soins Skin Defense pour accélérer la réparation en profondeur.

01

Un diagnostic complet

Pour comprendre ce qui fragilise votre peau et déclenche vos rougeurs.

02

Un plan d'action efficace

Pour protéger, renforcer et stabiliser votre peau au quotidien.

03

Le protocole Skin defense

Notre soin expert qui **reconstruit vos défenses cutanées** et apaise durablement.

04

Suivi 360°, sur-mesure

Pour adapter au fur et à mesure et garder le cap sur une peau calme.

Vous n'avez rien à perdre (sauf vos flushs)... et tout à gagner :
une peau plus sereine, plus stable.

JE ME DÉBARRASSE DES ROUGEURS

