

*grand
mercredi* x BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DE MÈRES en filles

Nos astuces pour la peau

de 9 à 99 ans...



Sommaire

4 solutions qui changent tout pour nourrir sa peau p.3

Les meilleurs conseils de Grand-Mères pour appliquer ses soins p.4

3 idées d'activités pour un moment de complicité intergénérationnel p.5

La crème de la crème des souvenirs pour prendre soin de sa peau de mère en fille p.6



DE MÈRES en filles

Vous avez sûrement hérité de vos mamans des astuces auxquelles vous vous pliez avec soin. Et nous sommes prêts à parier qu'ils ont traversé les générations, de vos filles à vos Petites-Filles sans prendre une ride !

Au même titre que les secrets de famille et les petits rituels, **les gestes pour prendre soin de sa peau font partie de ce que l'on se transmet.**

Vous l'avez sûrement remarqué, la peau devient plus sèche et tiraille au fil des années. Pour la nourrir, notre petit doigt nous dit que vous avez déjà vos petits secrets.

Grand-Mercredi s'entoure du Laboratoire dermatologique Bioderma pour vous livrer ces quelques pages remplies de conseils pour prendre soin de votre peau.

Enfin, chères Grand-Mères qui nous lisez, sachez qu'au-delà des gestes et des soins prodigués, nous mettons un point d'honneur, à travers ce guide, à renforcer ce qu'il y a de plus beau : **le lien entre mère et fille.**



4 solutions qui changent tout pour nourrir sa peau

Vous avez sûrement remarqué que **vosre peau devenait plus sèche au fil des années**, et c'est tout à fait normal. Pour la nourrir, il ne suffit pas d'appliquer autant de crème sur votre corps que vos Petits-Enfants appliquent de pâte à tartiner sur leur brioche ! **Votre peau est le reflet de votre mode de vie**. Alors pour la choyer au quotidien, on vous souffle les étapes qui changent la donne. Promis, ce n'est pas compliqué et **ça fait vraiment la différence**.

1 On se jette à l'eau ?

Il n'y a pas de secret, plus votre peau sera hydratée de l'intérieur, plus elle sera souple et confortable ! Votre corps élimine de l'eau tout au long de la journée. On ne vous le dira jamais assez : il est donc recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. **D'ailleurs, ça ne serait pas le moment d'aller boire un petit verre ?**

2 On passe à table ?

Pour cette deuxième astuce, direction la cuisine ! On passe aux fourneaux, et on n'y va pas avec le dos de la cuillère sur les aliments champions des oméga-3. **Poissons gras, huiles de colza, de noix ou de lin, oléagineux en tout genre...** ils permettent de nourrir profondément la peau en lui apportant des lipides. Parfait si vous avez la peau sèche !



Activité ludique à faire avec vos Petits-Enfants

Dans des bacs à glaçons, ajoutez des petits morceaux de fruits frais, versez un peu d'eau et laissez la glace se former. Une fois vos glaçons fruités prêts, glissez-les dans votre verre d'eau pour lui donner un coup de peps !



La recette secrète de Mamita

Vous pouvez agrémenter vos légumes, poissons grillés et salades d'un **filet d'huile de noix et de graines de lin** pour un apport quotidien en oméga-3.



3 Les dents, le soin nourrissant...

Hop hop hop, on vous voit chères Grand-Mères, aller vous coucher sans appliquer votre baume de la tête aux pieds ! **Pour une peau bien nourrie, surtout après 50 ans, ne faites pas l'impasse sur cette étape**. Alors on s'équipe d'un produit qui nourrit la peau en profondeur. Et pour cela, pas besoin d'accumuler les soins, le bon suffit ! Notre petit doigt nous dit que le soin Atoderm Intensive baume de Bioderma a plus d'un tour dans son sac. Vous découvrirez pourquoi en page 4 !

et au lit !

L'astuce pense-bête infaillible

Si vous allez vous coucher sans avoir fait votre rituel du soir, **laissez votre soin sur la table de nuit**, pour éviter le demi-tour direction la salle de bain.



4 Allez, bonne nuit !

Pas d'excuse pour ne pas mettre en place cette dernière astuce 0 effort ! **Pendant votre sommeil, la peau se régénère : de nouvelles cellules toutes pimpantes remplacent les cellules mortes**. Pour optimiser votre nuit et activer les ressources naturelles de la peau, choisissez un produit de soin qui favorise la régénération cellulaire. Une habitude toute simple à adopter avant de tomber dans les bras de Morphée !

Plus efficace que le marchand de sable

Pour vous apaiser et vous aider à trouver le sommeil, les huiles essentielles de lavande, camomille ou romarin en diffusion sont un excellent remède !



Les meilleurs conseils de Grand-Mères pour appliquer ses soins

Se tartiner de crème nourrissante : fait en 30 secondes top chrono (quand vous n'oubliez pas). Notre petit doigt nous dit qu'il vous manque quelques étapes alors lisez bien ce qui va suivre... Nos Grand-Mères fans de skincare* préférées nous ont glissé à l'oreille leurs meilleurs conseils (à transmettre à vos filles et Petites-Filles).

Leçon n°1

Votre baume nourrissant vous chaufferez

Après avoir prélevé une noisette de votre baume préféré, chauffez-le entre vos mains. Appliquer un produit à la température de votre peau favorise son absorption.



Leçon n°2

Vos soins sur peau mouillée vous appliquerez

Votre peau est comme une éponge : une fois mouillée, elle absorbe mieux les soins. Maintenant que vous le savez, vous pourrez épater vos Petites-Filles en leur soufflant d'appliquer leur baume nourrissant après la douche !



Leçon n°3

Par le bas du corps vous commencerez

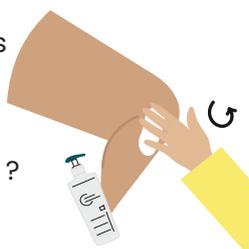
Pour stimuler la microcirculation sanguine, commencez par les parties du corps les plus éloignées de votre buste (des pieds vers les cuisses et des mains vers les épaules). Terminez en insistant sur les parties les plus sèches.



Leçon n°4

Le temps vous prendrez

Les gestes jouent un grand rôle dans l'efficacité des soins. Appliquer votre baume nourrissant est une bonne excuse pour réaliser des auto-massages circulaires. Résultat ? Une peau lumineuse et tonifiée !



Le soin qui coche

toutes les cases ✓

Pour votre peau qui devient plus sèche, pour votre Petite-Fille qui a des démangeaisons après la douche, pour votre fille qui veut remédier à sa peau sèche... le soin Atoderm Intensive baume de Bioderma est la solution apaisante, ultra-nourrissante et anti-démangeaisons de 9 à 99 ans !

Top 3 de ses super-pouvoirs

✓ Quand la peau manque de corps gras, la meilleure stratégie est d'activer les mécanismes naturels de sa peau. Le baume réparateur signé Bioderma stimule la production des lipides par la peau elle-même.

Pourquoi c'est génial ?

Parce que c'est une solution durable qui respecte l'équilibre de la peau.

✓ Pour reconstituer le film protecteur présent à la surface de la peau, Atoderm Intensive baume réussit un sacré pari ! Il empêche la perte en eau et contribue à rétablir la barrière cutanée.

Pourquoi c'est génial ?

Une application quotidienne suffit à reconstituer le film protecteur de la peau, qui a tendance à s'affiner avec l'âge.

✓ Peau qui tiraille, rougeurs, démangeaisons... pour se débarrasser une bonne fois pour toutes de ces inconforts, le plus efficace est d'agir directement sur leurs causes. Votre peau après l'application de ce baume magique ? Aussi douce que celle d'un bébé !

Pourquoi c'est génial ?

Parce qu'avec ce produit en poche (ou plutôt dans votre salle de bain), vous ne faites pas qu'agir sur les symptômes visibles de la peau sèche, vous agissez en profondeur sur ses causes : l'efficacité est alors plus durable !

L'œil de l'expert

La peau sèche manque de gras, elle manque de lipides. Le soin Atoderm Intensive baume de Bioderma va stimuler la synthèse de lipides naturellement présents dans la peau. Cela va permettre d'agir sur les causes profondes de la peau sèche et donc de la nourrir durablement.

Alexia, experte de la peau chez Bioderma

* skincare : terme anglais utilisé par vos Petites-Filles branchées pour désigner le soin de la peau.

3 idées d'activités pour un moment de complicité intergénérationnel

Quoi de mieux que de se (re)créer des souvenirs à deux pour renforcer la complicité mère-fille ? Chères Grand-Mères, ce n'est pas vous qui nous direz le contraire, vous aimez vos enfants plus que tout (allez, peut-être un chouïa moins que vos Petits-Enfants, mais ça reste entre nous). Pour consolider ce lien unique qui vous unit, on vous glisse 3 vraies bonnes idées à partager.

Le goûter beauté vitaminé

Dans un blender, mixez, une banane, deux kiwis, une pomme, quelques feuilles d'épinards (oui, oui vous avez bien lu) et un peu d'eau. Résultat ? Un smoothie parfait pour redonner hydratation et éclat à la peau !

Ce goûter pourrait être l'occasion de se replonger dans les vieilles photos et les classer dans un album spécial Grand-Mère-Fille-Petite-Fille, qui met à l'honneur trois générations.



L'après-midi zen

Pas besoin d'aller au spa pour profiter d'un moment entre mère et fille quand on a déjà tout dans sa salle de bain ! Pour recréer une ambiance propice à la détente, commencez par allumer quelques bougies et choisissez une playlist de musiques douces. Prêtes à vous auto-donner de l'amour grâce à ce massage du ventre apaisant ?

- Déposez une noisette de baume au creux de votre main et répartissez-le sur l'ensemble de votre ventre.
- Positionnez ensuite votre main perpendiculaire à votre ventre puis, à l'aide de l'autre main posée sur la première, procédez à un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre en exerçant une légère pression.
- Rapprochez-vous petit à petit du nombril en suivant la ligne d'un escargot.

Le repas coup d'éclat

Pour cette recette à concocter entre mère et fille, on met le poisson star de l'apport en oméga-3 à l'honneur : le saumon. L'occasion de nourrir votre peau en plus de remplir votre estomac ! À vos fourneaux !

pour 2 personnes

- 2 pavés de saumon
- 1 citron jaune
- 4 poignées de mâche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon jaune
- 1 avocat
- Quelques noisettes
- 1 pincée de sel et poivre
- 1 filet d'huile de noix

Préparation
20 minutes

Cuisson
25 minutes

- 1 Préchauffez le four à 180°.
- 2 Disposez les pavés de saumon dans un plat allant au four.
- 3 Coupez le citron en 2 et pressez-le sur les pavés de saumon.
- 4 Ciselez l'oignon et ajoutez les fines rondelles sur le saumon.
- 5 Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pendant environ 25 min.
- 6 Pendant la cuisson, lavez et essorez la mâche, coupez l'avocat en morceaux.
- 7 Concassez grossièrement les noisettes.
- 8 Disposez l'avocat sur la mâche, arrosez d'un filet d'huile de noix, de citron et parsemez de noisettes concassées. Salez, poivrez.
- 9 Servez le saumon accompagné de la salade, c'est prêt !

La crème de la crème des souvenirs

pour prendre soin de sa peau de mère en fille

C'est le moment des confidences : installez-vous avec votre fille, sirotez votre thé préféré et complétez ces quelques questions inspirées du questionnaire de Proust. Ne soyez pas timides : on se dit TOUT, des astuces chuchotées à l'oreille dans la salle de bain aux instants de complicité à ne jamais oublier.

Pour vous

Mon produit de soin du corps préféré :

Mon astuce pour garder une peau bien nourrie :

La partie de mon corps que j'hydrate le plus souvent :

Le geste dont je ne pourrais pas me passer :

Le moment de la journée que je préfère pour nourrir ma peau :

Ce que je préfère chez ma fille :

Mon meilleur souvenir avec ma fille dans la salle de bain :

Ce que j'aimerais que ma fille retienne de moi :

.....

Pour votre fille

Mon produit de soin du corps préféré :

Mon astuce pour garder une peau bien nourrie :

La partie de mon corps que j'hydrate le plus souvent :

Le geste dont je ne pourrais pas me passer :

Le moment de la journée que je préfère pour nourrir ma peau :

Ce que je préfère chez ma mère :

Mon meilleur souvenir avec ma mère dans la salle de bain :

Ce que j'aimerais que ma mère retienne de moi :

.....

Ce mini-guide vous est proposé par Grand Mercredi, la marque préférée des Grands-Parents en France, et a été conçu en partenariat avec Le Laboratoire dermatologique Bioderma.

Invitez tous vos amis Grands-Parents à se connecter sur : www.grand-mercredi.com