

Le rituel du Layering

Au Japon, le culte de la beauté est incontournable. Les Japonaises sont connues pour porter un soin tout particulier à leur beauté selon un rituel de soins traditionnels minutieux transmis de génération en génération, le « layering » (de l'anglais layer = couche) ou superposition de soins.

C'est la succession de sept soins selon un ordre bien établi qui forme le rituel complet du layering pratiqué par les japonaises : démaquillage à l'huile, nettoyage, lotion, sérum, contour des yeux, crème de jour ou de nuit, baume à lèvres.

Cela peut sembler long, compliqué et onéreux. Il n'en est rien et avec l'habitude et beaucoup de bon sens, ce moment se transformera en véritable pause plaisir où on prend le temps de s'occuper de soi.

Démaquillage à l'huile :

Le démaquillage, étape incontournable pour toutes les femmes qui se maquillent quotidiennement, peut également être utilisé pour débarrasser la peau des impuretés accumulées au cours de la journée (pollution, salissures...). Il s'agira alors d'un nettoyage doux.

Les huiles végétales sont particulièrement bien adaptées à cette étape car elles permettent d'éliminer toutes traces de maquillage même waterproof.

Choisie en fonction du type de peau, l'huile sera appliquée du bout des doigts ou sur un coton, par petits mouvements circulaires. Le surplus sera éliminé au moyen d'un coton propre.

Nettoyage :

Il est conseillé d'utiliser un savon doux au pH adapté à celui de votre peau. Pour celles qui préfèrent ne pas utiliser de savon, un coton imbibé d'eau micellaire ou d'hydrolat sera passé délicatement sur le visage pour éliminer tout résidu de maquillage.

Lotion :

Cette étape, destinée à préparer la peau à recevoir les soins ultérieurs, permet d'éliminer toute trace de calcaire laissée par l'étape précédente, de rééquilibrer la peau, et également de resserrer les pores. Les eaux florales ou hydrolats sont très bien adaptées à cette étape. Leur grande variété permet de trouver la lotion qui convient à son type de peau et d'avoir un choix varié de parfums.

La lotion sera appliquée en la vaporisant directement avec le spray ou délicatement à l'aide d'un coton. Puis laisser agir pour profiter des bienfaits de l'hydrolat.

Sérum :

Le sérum est un soin qui traite et stimule les cellules de l'épiderme. Il peut être choisi

Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy®. Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.

selon des besoins spécifiques (anti-âge, réparateur...) et s'applique sur tout le visage ou seulement sur les zones à traiter. L'aloë vera est un sérum naturel possédant de nombreuses vertus. Il peut être appliqué sur tout le visage en fine couche en le faisant pénétrer doucement du bout des doigts.

Contour de l'œil :

La peau du contour de l'œil est très fine et sensible. Le soin du contour des yeux, utilisé en toute petite quantité, doit donc être appliqué délicatement en tapotant du bout des doigts ou à l'aide d'un coton doux.

L'aloë vera ou l'eau de bleuet sont particulièrement adaptés à cette zone délicate.

Soin de jour ou de nuit :

La crème, qu'elle soit de jour ou de nuit, sera a minima hydratante et choisie en fonction du type de peau. Il est conseillé d'appliquer une crème matin et soir, la crème de nuit pouvant être plus riche que celle de jour.

Les huiles végétales sont également parfaitement adaptées pour hydrater la peau. Elles peuvent être utilisées en remplacement d'une crème et seront appliquées en massant délicatement le visage. La sensation de gras disparaît rapidement après application et votre peau est douce et hydratée.

Pour celles que l'idée d'utiliser une huile végétale effraie, et afin de se familiariser avec cette utilisation, il est conseillé de

commencer par l'appliquer le soir à la place de la crème de nuit.

L'huile sera choisie en fonction du type de peau en privilégiant les huiles non grasses pour démarrer cette expérience.

Baume à lèvres :

Les lèvres sont elles aussi soumises aux agressions extérieures et il est nécessaire d'en prendre soin. Penser à les hydrater régulièrement en appliquant un baume.

Il est possible d'adopter un rituel beaucoup plus simple en fonction du temps dont on dispose. Voici quelques astuces pour un rituel simplifié.

La phase de démaquillage, indispensable si on se maquille, pourra être supprimée si tel n'est pas le cas. On procèdera alors à un nettoyage soigneux. Nous recommandons cependant de maintenir cette phase qui permet de débarrasser plus facilement la peau des salissures accumulées dans la journée.

Il est possible de choisir un produit unique qui tient lieu à la fois de sérum et de contour de l'œil, comme le gel d'aloë vera, par exemple. Il conviendra alors de respecter le mode d'application très doux autour de l'œil.

Le baume à lèvres pourra être utilisé uniquement en cas de lèvres gercées. Le reste du temps, il est possible d'appliquer une huile végétale ou du gel d'aloë vera.

Références bibliographiques :

Les secrets de beauté des japonaises - Chizu Saeki / Les carnets de style - Marabout
Layering, secret de beauté des japonaises - Elodie Joy Jaubert / La Plage Editeur

Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy@.

Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.