

## Lutter contre les rides

L'hydrolat de rose possède des propriétés apaisantes, rééquilibrantes et anti-âge, idéal en aromathérapie et cosmétique.

## Hygiène de Vie et Soin Antirides

- **Hygiène de Vie** : Maintenez une bonne hydratation, une alimentation équilibrée, évitez le tabac, et limitez l'exposition aux UV pour préserver la souplesse et l'élasticité de la peau.

## Utilisation Quotidienne de l'Hydrolat de Rose

- **Application** : Après avoir démaquillé votre visage, appliquez quotidiennement de l'**hydrolat de Rose de Damas** pur, soit avec une lingette lavable, soit en pulvérisation.
- **Bienfaits** : L'hydrolat de Rose atténue les ridules et prévient l'apparition des rides, convenant à tous types de peau.

## Option pour une Odeur Plus Masculine

- **Alternative** : Si vous préférez une fragrance plus masculine, optez pour l'**hydrolat de Ciste**.

## Soin Hydratant avec Huile Végétale de Rose Musquée

- **Hydratation** : Sur la peau humidifiée par l'hydrolat, appliquez de l'**huile végétale de Rose Musquée**, riche en acides gras et antioxydants.

## Masque Hebdomadaire à l'Argile Blanche

- **Préparation du Masque** : Mélangez de l'**argile blanche** avec de l'**hydrolat de Rose** ou de **Romarin** pour créer un masque.
- **Application** : Utilisez ce masque une fois par semaine pour compléter votre routine anti-âge.

Ce protocole associe des habitudes de vie saines à l'utilisation régulière d'hydrolats et d'huiles végétales pour un soin antirides efficace, tout en offrant des alternatives adaptées à différentes préférences olfactives.

Le protocole proposé aux hydrolats et huile végétale ne comporte **aucune contre-indication**, même si vous ajoutez une goutte d'huile essentielle de rose ou de ciste dans votre soin visage ou dans le masque à l'argile.

**Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.**



