

Bien se connaître avant de changer

Votre type de peau, vos couleurs, vos cheveux et votre silhouette, en version à remplir au crayon. Plus les gestes de saison.



La bonne routine, c'est celle qui vous ressemble

Une crème qui tiraille, une coloration qui éteint le teint, un pantalon qui tombe mal : la plupart de nos déceptions beauté ne viennent pas des produits, mais d'un décalage entre ce qu'on achète et ce qu'on est. Ce premier carnet vous propose de commencer par l'essentiel : vous observer, crayon en main.

Chaque page reprend un test ou un outil du site, en version papier. Remplissez-les à la lumière du jour, sans maquillage, et gardez le carnet : refaites les tests au printemps, les résultats bougent avec les saisons.

Au sommaire

3 Le test : quel est votre type de peau ?

4 Votre routine peau d'automne

5 Le nuancier sourcils et reflets

6 Les quatre saisons de la colorimétrie

7 Votre silhouette en quatre mesures

8 Cheveux : les gestes d'automne

9 À lire sur le site cette saison

10 La boîte à questions

Quel est votre type de peau ?

Cochez une réponse par question. Chaque réponse porte une lettre : S (sèche), G (grasse), M (mixte), N (normale). Comptez-les à la fin.

1. Deux heures après le nettoyage, sans rien appliquer, votre peau...

☐ tire, surtout sur les joues (S) ☐ brille sur le front et le nez (M) ☐ brille partout (G) ☐ ne se fait pas remarquer (N)

2. En fin de journée, votre zone T...

☐ reste mate (S) ☐ brille légèrement (N) ☐ brille, les joues non (M) ☐ brille comme le reste (G)

3. Vos pores...

☐ se voient à peine (S) ☐ se voient sur le nez (M) ☐ se voient partout (G)

4. Des zones qui pèlent...

☐ souvent, l'hiver (S) ☐ parfois sur les joues (M) ☐ jamais (N)

5. Les boutons et points noirs...

☐ rares (N) ☐ sur la zone T (M) ☐ sur tout le visage (G)

6. Le fond de teint, en milieu de journée...

☐ accroche (S) ☐ a filé sur le nez (M) ☐ a disparu (G) ☐ tient bien (N)

Votre résultat

S : ____ G : ____ M : ____ N : ____

La lettre la plus fréquente donne votre type. Une égalité entre M et N est fréquente : suivez alors la routine mixte l'été, normale l'hiver. Pour le détail et la tendance sensible, faites le test complet sur beaute.fr/tests/type-de-peau.

Quand le froid arrive, chaque peau réagit à sa façon

Peau sèche

Passez à un nettoyant en lait ou en huile, un soin riche en céramides posé sur peau encore humide, et une huile le soir quand le chauffage tourne.

Peau grasse

Gardez un gel doux, mais ajoutez un sérum hydratant léger : le froid assèche aussi les peaux grasses, qui compensent en produisant plus de sébum.

Peau mixte

Deux textures : légère sur la zone T, plus riche sur les joues qui commencent à tirer.

Peau normale

Troquez le fluide d'été contre une crème un peu plus nourrissante, et gardez la protection solaire les jours de beau temps.

Pour toutes

- Eau tiède plutôt que chaude, sous la douche comme au lavabo.
- Un baume à lèvres dans le sac, avant les premières gerçures.
- Un seul nouveau produit à la fois, pour savoir lequel convient.

Rougeurs qui durent, acné inflammatoire, démangeaisons : ces conseils ne suffisent plus, voyez un dermatologue.

Le nuancier sourcils et reflets

Brunes : un ton plus clair que les racines. Blondes : un à deux tons plus foncé que les longueurs. Le sous-ton de peau oriente ensuite vers la version froide (peau rosée, veines bleues) ou chaude (peau dorée, veines vertes).

Vos cheveux	Sous-ton froid	Sous-ton chaud
Noir	 Brun très foncé	 Brun très foncé
Brun foncé	 Brun foncé froid	 Brun foncé chaud
Châtain	 Taupe foncé	 Brun moyen chaud
Châtain clair	 Taupe	 Brun clair doré
Blond foncé	 Blond foncé cendré	 Miel
Blond clair	 Taupe clair	 Blond foncé doré
Roux	 Taupe chaud	 Auburn doux
Gris ou blanc	 Gris taupe	 Taupe clair

Reflets, sous-ton froid

Cendré, beige, perle ; prune ou chocolat froid chez les brunes.

Reflets, sous-ton chaud

Doré, miel, caramel, cuivré léger.

Les pastilles imprimées sont indicatives : l'encre ne rend jamais exactement une couleur. En institut, demandez un essai sur une petite zone.

Printemps, été, automne ou hiver ?

Deux questions suffisent pour vous situer : votre sous-ton est-il chaud (bijoux or, veines vertes) ou froid (bijoux argent, veines bleues) ? Votre visage est-il plutôt clair et doux, ou profond et contrasté ?

Printemps · chaud et clair



Corail, pêche, jaune d'or, turquoise. Rouge à lèvres corail.

Été · froid et doux



Lavande, rose poudré, gris perle, mauve. Rouge à lèvres vieux rose.

Automne · chaud et profond



Rouille, moutarde, kaki, terracotta. Rouge à lèvres brique.

Hiver · froid et contrasté



Noir, blanc pur, rouge cerise, bleu roi. Rouge à lèvres rouge bleuté.

La méthode des saisons est une convention de conseil en image. Pour trancher un cas limite, rien ne remplace un essai de tissus sous le visage, à la lumière du jour.

Votre silhouette en quatre mesures

Ruban souple, sous-vêtements fins, debout et détendue. Notez vos mesures :

Épaules (tour, au plus large) : _____ cm Poitrine : _____ cm

Taille (au plus fin) : _____ cm Hanches (au plus fort) : _____ cm

Silhouette	Repère	Ce qui la met en valeur
X	Haut et hanches à 5 % près, taille nettement plus fine	Tout ce qui marque la taille : portefeuille, ceinture, taille haute
H	Haut et hanches à 5 % près, taille peu marquée	Créer une taille : ceinture large, veste cintrée, basque
A	Hanches plus larges que le haut	Du volume en haut, jupes trapèze
V	Haut plus large que les hanches	Col en V, pantalons larges, jupes évasées
O	Taille aussi large que le haut ou les hanches	Lignes longues, matières fluides, robes empire

Ces lettres sont des repères de stylisme pour choisir des coupes. Elles ne disent rien de ce qu'est un « beau » corps, et beaucoup de femmes sont entre deux lettres. Le calcul automatique : essence-beaute.fr/tests/morphologie.

Les gestes d'automne

La rentrée est la saison des chutes de cheveux saisonnières et des longueurs abîmées par l'été. Quelques gestes simples, selon votre texture :

Raides et fins

Un shampoing doux dès que les racines regraissent, un après-shampoing seulement sur les pointes, et aucun soin lourd aux racines.

Ondulés

Séchez en pressant dans une serviette en microfibre, et une mousse légère pour définir les vagues sans les écraser.

Bouclés

Soins sur cheveux mouillés, boucles « pralinées », séchage au diffuseur. Un masque par semaine après l'été.

Crépus

Hydrater puis sceller (liquide, huile, crème), démêler sur cheveux humides, bonnet en satin la nuit.

Pour toutes

- Coupez les pointes abîmées par le soleil et le sel.
- Massez le cuir chevelu quelques minutes, deux fois par semaine.
- Une chute qui dure plus de trois mois, ou par plaques, mérite l'avis d'un médecin.

Cette saison sur **Essence Beauté**

Sourcils

Teinture de sourcils trop foncée : que faire pour la rattraper ?

essence-beaute.fr/teinture-sourcils-trop-foncee-que-faire

Couleur

Reflets verts après un retour au brun : pourquoi, et comment les éviter ?

essence-beaute.fr/reflets-verts-retour-brun

Soin

Microneedling à la maison : bonne idée ou fausse économie ?

essence-beaute.fr/microneedling-maison-dermaroller

Cheveux

Pellicules sèches ou grasses : comment les reconnaître ?

essence-beaute.fr/pellicules-seches-ou-grasses

Mode

Comment porter un béret femme sans faire cliché ?

essence-beaute.fr/comment-porter-beret-femme

La question que vous n'osez poser à personne

Posez-la sur le site, anonymement : ni nom ni e-mail. Les questions qui reviennent deviennent des articles, et les meilleures réponses paraîtront dans le prochain carnet.

essence-beaute.fr/#question

Tous les tests et outils : essence-beaute.fr/tests

Le Carnet Essence n° 1 · Automne. Téléchargement libre, reproduction pour usage personnel autorisée. Les conseils de ce carnet ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.