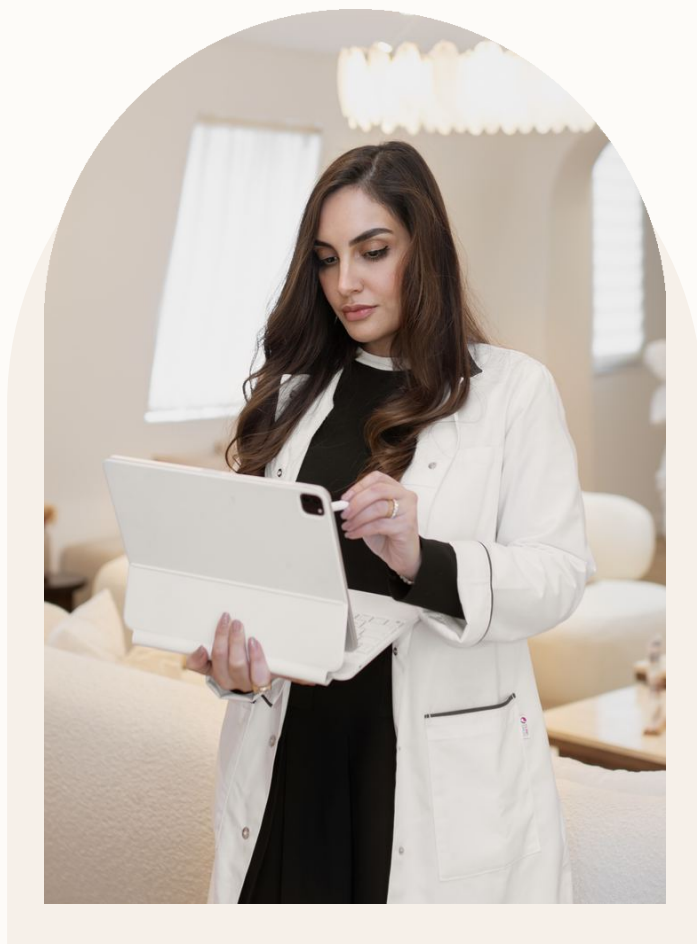




LA MAISON DIDON  
Médecine Esthétique & Laser



# Ce que j'aurais aimé savoir à 25 ans

*Le guide skincare d'une médecin esthétique*

Connaître sa peau · Choisir les bons actifs · Éviter les erreurs

**Dr Meriem Ayed**

LA MAISON DIDON  
MÉDECINE ESTHÉTIQUE & LASER

## SOMMAIRE

# Ce que vous allez découvrir

---

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| AVANT-PROPOS                                                     | 3  |
| Un mot avant de commencer                                        |    |
| CHAPITRE 1                                                       | 5  |
| Pourquoi ce livre                                                |    |
| CHAPITRE 2                                                       | 8  |
| Reconnaître son type de peau                                     |    |
| CHAPITRE 3                                                       | 14 |
| Les erreurs qui abîment votre peau (et comment les éviter)       |    |
| CHAPITRE 4                                                       | 22 |
| Les actifs qui comptent vraiment (et ceux qui ne servent à rien) |    |
| CAS À PART                                                       | 32 |
| Grossesse et allaitement                                         |    |
| CHAPITRE 5                                                       | 35 |
| Au-delà de la skincare                                           |    |
| CHAPITRE 6                                                       | 39 |
| Votre routine au fil des saisons                                 |    |
| CHAPITRE 7                                                       | 42 |
| Quand la routine ne suffit plus                                  |    |
| EN RÉSUMÉ                                                        | 47 |
| L'essentiel à retenir                                            |    |
| POUR FINIR                                                       | 49 |
| Un mot du cœur                                                   |    |



# Un mot avant de commencer

---

Vous êtes déjà restée plantée devant un rayon cosmétique, perdue au milieu de dizaines de promesses, sans savoir quoi choisir ? Vous avez déjà acheté une crème « parce qu'on vous l'a conseillée », sans vraiment savoir si elle était faite pour vous ? Alors ce livre est pour vous.

Si vous me suivez sur Instagram, vous connaissez peut-être déjà mon histoire. Créer mon propre lieu de médecine esthétique, c'était un rêve, et le chemin pour y arriver n'a pas été une ligne droite. J'en parle souvent dans mes vidéos : les doutes, les obstacles, le travail. Aujourd'hui, ce rêve s'appelle La Maison Didon, et j'y reçois chaque jour des patientes, et des patients aussi, car tout ce que vous lirez ici vaut autant pour les hommes que pour les femmes, même si vous me verrez dire « mes patientes » tout au long du livre.

Ce livre est né de ces consultations. Des mêmes questions qui reviennent, des mêmes erreurs que je corrige, des mêmes déclics que je vois dans les yeux de mes patientes quand elles comprennent enfin leur peau. Je me suis dit qu'il était temps de poser tout cela par écrit : une trace que vous pouvez garder, consulter à n'importe quel moment, relire quand un doute revient devant le rayon cosmétique.

*Bonne lecture, et surtout : observez votre peau avant de la corriger.*



### Une précision importante avant de commencer

Vous ne trouverez dans ce livre aucun nom de crème, de sérum ou de marque. Ce n'est pas un livre commercial, et je n'ai aucun produit à vous vendre. Je vous donne les clés : les actifs qui fonctionnent, comment les choisir, comment les utiliser. Et c'est vous qui, avec ces clés, saurez reconnaître les produits adaptés à votre peau. Parce qu'être bien informée, c'est exactement ça : ne plus dépendre de ce qu'on vous vend, mais savoir ce que vous cherchez.

Enfin, ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale : il ne vous délivrera ni ordonnance ni traitement adapté à votre cas personnel. Chaque peau a son histoire, et seul un examen en consultation permet un diagnostic et des conseils vraiment sur mesure.





CHAPITRE

# Pourquoi ce livre

Mon histoire, ma philosophie

## Mon histoire avec ma peau

Je vais vous confier quelque chose que je ne dis pas toujours à mes patientes dès la première consultation : ma relation avec ma peau n'a pas toujours été simple.

Tout a commencé assez tôt. Vers 26 ans, j'ai remarqué que mon teint devenait terne. Une fatigue de la peau que je n'avais jamais connue avant. À la même période, j'ai traversé une phase de perte de poids, et ma peau, elle, n'a pas suivi : elle s'est relâchée, elle a perdu de son éclat. Des comédons sont apparus, mes pores se sont dilatés. Bref, je ne reconnaissais plus ma peau dans le miroir.

C'est à ce moment précis que j'ai décidé de me prendre en main. Pas seulement en tant que médecin, mais aussi en tant que femme qui voulait comprendre ce qui se passait sur son propre visage. Je me suis plongée dans le monde de la skincare, pas comme une consommatrice qui achète ce qu'on lui vend, mais comme une scientifique qui veut comprendre. Qu'est-ce qu'un actif fait réellement sur la peau ? Pourquoi certaines formules fonctionnent et d'autres non ? Pourquoi ce qui convient à une autre personne ne convient pas à moi ?

Cette curiosité m'a menée jusqu'au Diplôme Universitaire (D.U.) « Cosmétiques au service de la santé cutanée » à l'Université de Nantes. J'y ai appris à lire la liste des ingrédients au dos des produits (appelée liste INCI, la liste officielle des ingrédients d'un cosmétique) comme on lit une carte : savoir immédiatement ce qui est actif, ce qui est du marketing, ce qui peut irriter, ce qui peut vraiment transformer une peau. Aujourd'hui, cette double casquette (médecin esthétique et médecin capable de vous conseiller sur votre skincare, une compétence encore rare dans notre métier), c'est exactement ce que je mets au service de mes patientes à La Maison Didon.

Pendant des années, j'ai cru que le problème venait de ma peau. En réalité, il venait surtout du manque d'informations. Plus j'apprenais à comprendre son fonctionnement, plus je réalisais qu'une belle peau n'est pas une question de chance, mais de connaissances et de régularité. C'est précisément ce que j'ai voulu transmettre dans ce livre : les explications que j'aurais aimé recevoir avant de passer des années à essayer des produits au hasard.

## Ma philosophie, en une phrase

*« Aucun traitement en cabinet, aussi sophistiqué soit-il,  
ne peut compenser une peau négligée à la maison. »*

Je le vois tous les jours. Une patiente vient pour un soin au laser, on obtient un résultat magnifique... et trois mois plus tard, elle revient avec le même teint terne, parce qu'à la maison, elle utilise encore la crème hydratante achetée au supermarché, en pensant qu'« hydrater » veut dire la même chose pour tous les produits. Ou parce qu'à 35-40 ans passés, elle n'a toujours pas introduit — alors qu'il aurait fallu bien avant — les actifs qui font vraiment la différence : rétinol, acides de fruits, ces molécules qui stimulent le renouvellement



cellulaire et qu'on ne peut plus se permettre d'ignorer passé un certain âge.

Aujourd'hui encore, lorsque je reçois une nouvelle patiente, je retrouve presque toujours les mêmes interrogations. C'est ce qui m'a convaincue qu'un guide simple, scientifique et accessible pouvait être utile bien au-delà de mon cabinet.

## **Pourquoi ce livre, et pourquoi maintenant**

Ce livre n'est pas un catalogue de produits. C'est le résumé de tout ce que j'aurais aimé savoir à 25 ans.

Parce que oui, même si vous avez 25 ans, même si votre peau vous semble « encore jeune » et sans problème apparent, c'est précisément maintenant qu'il faut poser les bonnes bases. La peau qui vieillit bien est celle qu'on a commencé à comprendre et à protéger tôt, pas celle qu'on répare en urgence à 45 ans.

Mon objectif avec ce livre : vous donner les clés que j'ai mis des années à assembler. Comprendre votre type de peau, savoir quels actifs choisir et pourquoi, éviter les erreurs qui abîment plus qu'elles ne réparent, et savoir, le moment venu, ce qu'un accompagnement médical peut apporter en complément de votre routine à la maison.

---

### **Comprendre. Choisir. Protéger. Répéter.**

**Conseil du Dr Ayed :** La régularité compte davantage que l'accumulation de produits.

*“ Les bonnes bases aujourd'hui évitent les réparations en urgence demain. ”*

---





CHAPITRE

# Reconnaître son type de peau

Tests maison & auto-diagnostic

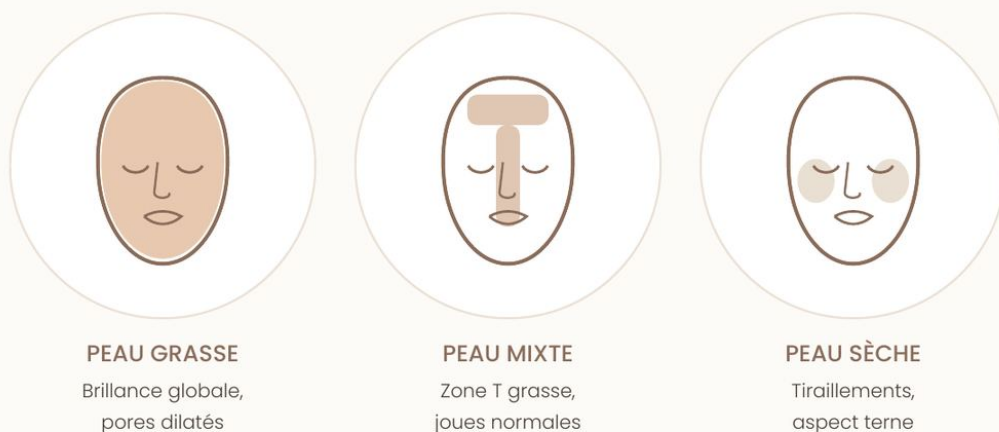
Avant de parler d'actifs, de crèmes ou de traitements, il y a une question essentielle qu'on oublie trop souvent : **est-ce que vous connaissez vraiment votre type de peau ?**

Beaucoup de mes patientes utilisent depuis des années des produits qui ne correspondent pas du tout à ce dont leur peau a besoin. Résultat : leur peau ne va jamais vraiment mieux, alors qu'elles dépensent parfois beaucoup dans des produits de qualité.

Quelques repères simples permettent déjà de mieux comprendre son type de peau à la maison. Ils ne remplacent cependant pas un diagnostic lorsqu'une peau présente des symptômes persistants ou inhabituels.

## Avant de commencer

Avant même de choisir un sérum ou une crème, prenez quelques minutes pour observer votre peau. Pas celle que vous aimeriez avoir. Celle que vous avez aujourd'hui. Devant un miroir, à la lumière naturelle, sans maquillage. C'est cette observation qui guidera toutes les décisions que vous prendrez ensuite.



*Il existe trois types de peau : grasse, mixte, sèche.  
La sensibilité et la maturité ne sont pas des types : ce sont des états  
qui peuvent toucher n'importe quelle peau.*

## La peau grasse

Elle brille sur l'ensemble du visage, pas seulement au centre. La peau produit trop de sébum, les pores sont visibles et souvent dilatés, sur les joues comme sur le front. Elle a tendance aux boutons et aux points noirs, mais elle a un avantage : elle vieillit généralement plus lentement que les autres types.

#### Le test maison

Le matin, avant tout produit, nettoyez votre visage puis attendez 1 heure sans rien appliquer. Prenez un mouchoir en papier et tamponnez votre front, votre nez et vos joues. Si le mouchoir est marqué de gras sur l'ensemble du visage (joues comprises), votre peau est grasse.

## La peau mixte

C'est la plus fréquente. Ici, seule la zone T (front, nez, menton) brille et produit du sébum, tandis que les joues, elles, sont normales ou même sèches. C'est ce contraste entre le centre du visage et les joues qui définit la peau mixte.

#### Le test maison

Même test que pour la peau grasse, avec le mouchoir. Si seule la zone T (le centre du visage) marque le mouchoir, et que les joues restent propres, votre peau est mixte.

## La peau sèche

Elle tiraille, surtout après le nettoyage. Elle peut être terne, parfois rêche au toucher, avec des petites peaux qui pèlent. Les pores sont peu visibles et elle manque de sébum sur l'ensemble du visage.

#### Le test maison

Après le nettoyage du matin, attendez 1 heure sans appliquer de crème. Si votre peau tiraille, si elle semble « tendue » quand vous souriez ou fronchez les sourcils, elle est sèche.

## Attention : la peau mature n'est pas un type de peau

La maturité est un **état**, pas un type. Avec le temps, la peau perd en fermeté et en densité : les rides se marquent, le grain de peau devient moins uniforme, le teint peut être plus terne. Mais cette évolution se superpose à votre type de base : on peut avoir une peau grasse et mature, ou sèche et mature.

#### Le signe qui ne trompe pas

La peau retrouve moins vite sa place quand on la pince légèrement entre deux doigts, et le relâchement devient visible au niveau de l'ovale du visage.

## Attention : la peau sensible n'est pas un type de peau

