

- CATALOGUE -

LM BIO

*Des recettes  
beauté*

*Des nouveautés*

*Des astuces*

# COSMÉTIQUES

NATURELS ET BIOLOGIQUES

TEXTURES CONFORTABLES

SENTEURS DÉLICATES

EFFICACITÉ ET QUALITÉ

FORMULES VEGAN

- FABRICATION FRANÇAISE -

# QUI SOMMES-NOUS ?

LM BIO est une gamme de **COSMÉTIQUES BIO** et **NATURELS** pour le visage et le corps, adaptée à tous les types de peaux. Nos soins aux textures confortables et senteurs délicates vous permettent d'adopter la routine parfaite pour répondre à vos besoins.

Nettoyants, gommages, masques, crèmes, nous vous proposons un éventail complet pour offrir à votre peau toute l'attention qu'elle mérite.

# POURQUOI CHOISIR LM BIO ?



## RÉFÉRENTIEL COSMOS

Nos cosmétiques suivent le référentiel COSMOS exigeant notamment le contrôle des ingrédients, l'encadrement des procédés de fabrication et le respect des mesures de protection de l'environnement.

## COSMÉTIQUES CERTIFIÉS BIOLOGIQUES

Nos cosmétiques sont certifiés biologiques et contiennent jusqu'à 5 fois plus d'ingrédients bio que la teneur exigée par le nouveau référentiel COSMOS.



## EFFICACITÉ ET QUALITÉ

Riches en actifs aux vertus hydratantes, purifiantes et anti-âge, les matières premières naturelles des produits LM BIO sont rigoureusement sélectionnées et issues de France essentiellement.



## TEXTURES CONFORTABLES

Les cosmétiques LM BIO sont caractérisés par leur fort pouvoir de pénétration et ne laissent pas de film gras après application.



## RECYCLABLES

Nous n'utilisons pas d'étuis ou autres suremballages et nos packagings sont 100% recyclables.



## SENTEURS DÉLICATES ET PARFUMÉES

Les parfums naturels et biologiques de la gamme LM Bio sont développés par des parfumeurs du Sud de la France dont la ville de Grasse.

## POURQUOI AVOIR CHOISI DES FLACONS DOTÉS D'UN SYSTÈME AIRLESS ?

- Pertes minimales, taux de restitution supérieur à 98%
- Conservation optimale
- Protection de la formule, absence de contact avec l'air
- Facilité d'utilisation : pas de gaz pulseur, le piston remonte le produit sans effet « éclaboussure ».



# SOMMAIRE

## 04 COSMÉTIQUES LES NETTOYANTS

## 07 COSMÉTIQUES LES SOINS SPÉCIFIQUES

## 08 COSMÉTIQUES LES CRÈMES

## 11 COSMÉTIQUES LES GOMMAGES

## 12 COSMÉTIQUES LES MASQUES

## 14 COSMÉTIQUES LES SOINS CORPS

## 17 HUILES LES HUILES VÉGÉTALES

## 18 HUILES LES COMPLEXES BEAUTÉ

## 20 CONSEILS VOTRE TYPE DE PEAU

## 21 CONSEILS CHOISIR VOS SOINS

## 22 TÉMOIGNAGES

## 23 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES LA NUTRI-COSMÉTIQUE



# LES NETTOYANTS

Au quotidien, **la peau est soumise à de nombreuses agressions extérieures**. La pollution, la transpiration et les impuretés s'accumulent sur le visage et peuvent créer des imperfections si la peau n'est pas régulièrement nettoyée. C'est donc une étape à ne surtout pas négliger dans sa routine de soins !

*Pourquoi ?* Car le nettoyage permet d'enlever ce qui est en surface tels que les impuretés, l'excès de sébum, les résidus de maquillage ou encore la pollution, tout en aidant à prévenir les problèmes de peau. Pour cela, il est préférable d'utiliser des soins doux, adaptés à votre type de peau, qui **ne perturbent pas la barrière cutanée**.

Le nettoyage du visage doit être réalisé **matin et soir**, même si vous ne vous maquillez pas.

*Quand ?*

- 1 Le matin, pour éliminer les sécrétions produites pendant la nuit, réveiller l'éclat et rafraîchir la peau.
- 2 Le soir, pour éliminer les traces de maquillage et les impuretés accumulées tout au long de la journée (poussières, pollution, sébum...).

## LAIT DÉMAQUILLANT

Ce lait démaquillant, riche en huile d'amande douce, **démaquille en douceur la peau de votre visage**. Grâce à ses actifs apaisants comme l'eau de bleuet et le beurre de karité, il convient à tous les types de peaux, même sensibles.

Flacon pompe de 150 ml  
Réf. LMCO001



*À l'eau de rose*

*Si vous vous maquillez, effectuez un double nettoyage ! Utilisez le lait ou l'huile démaquillante puis nettoyez votre peau avec la mousse ou l'eau micellaire. Appliquez ensuite la lotion tonique.*



*À l'huile de carthame*

## HUILE DÉMAQUILLANTE

Cette huile démaquille la peau et les yeux tout en leur apportant confort et douceur. L'huile de jojoba **maintient l'équilibre de la peau**, l'huile de ricin est **idéale pour démaquiller les yeux** et l'huile de carthame, riche en oméga 6, **nourrit la peau**.

Au parfum sucré et gourmand, elle se rince facilement à l'eau sans laisser de film gras, et convient à tous les types de peaux.

Flacon pompe de 100 ml  
Réf. LMCO022

⊕ *A la particularité de renforcer les cils*

## MOUSSE NETTOYANTE

Cette mousse, légère et sans savon, **nettoie en douceur la peau de votre visage** en la libérant des impuretés et des traces de maquillage. Délicatement parfumée à la verveine citronnée, elle éveille les sens en associant la fraîcheur de l'Aloe vera à la douceur de l'huile de noyaux d'abricot. Parfaitement nettoyée, votre peau est alors nette et respire le bien-être.

Flacon foamer de 150 ml  
Réf. LMCO016



*À l'huile de noyaux d'abricot*



*Smoothie belle peau*

- 1 banane
- 1 verre de mangue surgelée
- 1 verre de lait végétal
- 1 c.à.c de gingembre moulu
- ½ c.à.c de curcuma moulu
- 1 c.à.s de miel

Mixer le tout et boire immédiatement.

*Bon à savoir ! Utilisez la mousse nettoyante, massez pendant au moins 1 min puis appliquez la lotion tonique.*

## Pourquoi faire un double nettoyage ?

Il permet de nettoyer plus efficacement la peau !

Une peau propre :

- absorbe mieux les actifs des soins.
- se régénère plus facilement.
- est moins propice aux imperfections : points noirs, microkystes, brillance, pores dilatés.



### EAU MICELLAIRE

Cette eau micellaire, 100 % naturelle, est enrichie en *Aloe vera* et en *eau de citron*. Sa texture fraîche et légère **redynamise** et **revitalise la peau**, pour un effet « coup de fouet ». En un seul geste, le visage est nettoyé et purifié grâce à l'hydrolat de *menthe poivrée*.

Flacon pompe de 150 ml  
LMCO028

À l'eau de citron

À l'eau de cranberry

### LOTION TONIQUE

Cette lotion tonique, 100% naturelle, est parfaitement adaptée à tous les types de peaux. Composée d'eaux de *rose*, de *raisin* et de *cranberry*, elle donne **un coup d'éclat au visage** et lui **apporte confort et douceur**. Elle s'intègre facilement à votre routine beauté, après le nettoyage, pour préparer la peau à recevoir ses soins.

Flacon spray de 150 ml  
Réf. LMCO029



### Smoothie bonne mine

- ½ ananas
- 2 carottes
- 1 orange
- Un peu de cannelle

Mixer le tout et boire immédiatement.

## LES SOINS SPÉCIFIQUES

### Zoom sur le contour des yeux

**Le contour des yeux est l'une des parties les plus importantes du visage. C'est par nos yeux que nous exprimons nos émotions et nos sentiments.**

**Zone très fragile et délicate**, elle est souvent la première partie du visage à montrer des signes de vieillissement. C'est pourquoi il est si important d'en prendre soin.

Il est essentiel d'utiliser des produits moins irritants, et spécialement conçus pour le contour des yeux, car ils sont plus doux et plus hydratants que les produits pour le visage.



Vous devez également inclure des aliments riches en antioxydants, comme les fruits et légumes frais, dans votre alimentation ou des compléments alimentaires spécifiques pour aider à garder votre peau en bonne santé. Enfin, si vous avez des poches sous les yeux ou des cernes, vous pouvez utiliser un contour des yeux pour les réduire et donner « un coup de jeune ».

À l'algue *Chlorella vulgaris*

### CONTOUR DES YEUX ANTI-FATIGUE

Cette crème contour des yeux atténue les marques de fatigue, les cernes et les poches tout en estompant les rides et les ridules du coin de l'œil. Grâce à l'**effet tenseur** de la *gomme d'acacia* et à l'**action décongestionnante** de l'algue verte *Chlorella vulgaris*, vous illuminerez votre regard !

Flacon airless de 30 ml  
Réf. LMCO013



⊕ Une pompe très pratique qui délivre la juste dose

## À quoi sert une crème de jour ?

Au cours de la journée, la peau subit diverses agressions extérieures, telles que la pollution, le froid, le soleil, ou encore les poussières. La **crème de jour** est une sorte de « bouclier » qui va protéger la peau, tout en l'hydratant. En effet, les crèmes de jour sont enrichies en agents protecteurs et en actifs, différents selon le type de peau (voir page 20 "Votre type de peau").

## Quand ?

À appliquer **le matin** sur le visage et le cou préalablement nettoyés, en évitant le contour des yeux. Lors de la première utilisation, pressez plusieurs fois sur la pompe pour amorcer le système airless et faire sortir la crème.

## À l'acide hyaluronique



### CRÈME HYDRATATION INTENSE

Cette crème, onctueuse et très nourrissante, protège les peaux déshydratées et fragiles. L'*acide hyaluronique* naturel qu'elle contient forme un film protecteur permettant le **maintien de l'eau à la surface cutanée** et la **protection de la peau**. L'*huile de carthame* et le *beurre de karité* complètent son action grâce à leurs **propriétés réparatrices, fortifiantes et adoucissantes**. Idéale par temps froid !

Flacon airless de 50 ml  
Réf. LMCO009

## À l'huile de jojoba



### CRÈME MATIFIANTE

Cette crème, **riche en actifs séborégulateurs**, aide à contrôler la **brillance des peaux mixtes à grasses**. Le *jus de bambou* qu'elle contient **absorbe le sébum** sécrété en excès par la peau pour un **effet matifiant** instantané. Les *huiles de jojoba* et de *noisette* contribuent à **réguler et équilibrer la production de sébum**. L'*Aloe vera* vient compléter ces actions en apportant **confort et hydratation** tout au long de la journée.

Flacon airless de 50 ml  
Réf. LMCO010

## À l'huile de rosier muscat



### CRÈME LISSANTE ANTI-ÂGE

Cette crème anti-âge, **riche en actifs restructurants et tenseurs**, permet d'hydrater les peaux matures tout en **estompant les rides et les ridules**. Les *bourgeons de hêtre* qu'elle contient gomment les imperfections cutanées tout en homogénéisant le **microrelief de la peau** : la peau est alors plus lisse et uniforme. De texture riche et onctueuse, cette crème rend la peau plus souple, éclatante et douce.

Flacon airless de 50 ml  
Réf. LMCO011

⊕ Peut s'utiliser sur tous les types de peaux dès 25 ans.

## L'astuce anti-âge

L'**acide hyaluronique** et le **collagène** sont naturellement présents dans nos tissus. Ils sont essentiels au maintien de la structure des couches de la peau. L'*acide hyaluronique* joue un rôle important dans la **cicatrisation** et l'**hydratation de la peau**. Le collagène assure l'**élasticité** et la **régénération des tissus**. À partir de 30 ans, la quantité et la qualité de ces 2 composants diminuent ce qui entraîne un relâchement des tissus :

la peau se dessèche, devient plus fragile et les rides apparaissent.

Ce phénomène est plus important à la ménopause et à cause du vieillissement prématuré lié à l'exposition au soleil.

Pensez à en consommer grâce à des compléments alimentaires pour pallier cette diminution.



## Smoothie booster de collagène

- 350 ml de jus de goyave
  - 1 banane
  - 50 g de cassis
- Mixer le tout et boire immédiatement.

## À quoi sert une crème de nuit ?

La **crème de nuit** va aider la peau à se régénérer pendant votre sommeil. Plus épaisse et plus riche qu'une crème de jour, elle va nourrir et réhydrater en profondeur la peau du visage. Au réveil, celle-ci sera plus lisse et aura une apparence plus ferme.

Chaque type de peau a besoin d'être hydraté et restructuré pendant la nuit.

### Quand ?

À appliquer **le soir** sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux. N'oubliez pas de vous démaquiller et de nettoyer votre visage avant l'application de votre crème de nuit. Lors de la première utilisation, pressez plusieurs fois sur la pompe pour amorcer le système airless et faire sortir la crème.

### CRÈME CONFORT

Ce soin de nuit est idéal pour réparer et régénérer tous les types de peaux. Grâce à ses actifs tel l'extrait d'*acanthé sauvage*, il contribue à **lutter contre les marques de fatigue** tout en hydratant la peau. Les *bourgeons de hêtre* qu'il contient ralentissent le vieillissement cutané. Riche en *beurre de karité* et en *huile de sésame*, cette crème **améliore l'élasticité de la peau** et la rend plus résistante aux agressions extérieures.

Flacon airless de 50 ml  
Réf. LMCO012



À l'huile  
de sésame

### Les bons gestes à avoir

- Appliquer sa crème sur une **peau propre** et avec des mains propres
- S'hydrater la peau **matin et soir**
- Ne pas oublier le **cou** et le **décolleté**
- Faire des **gestes doux** et de l'intérieur vers l'extérieur



10

### Smoothie "hydratant"

- 200 ml d'eau
- ½ citron
- Une dizaine de raisins
- 2 pommes

Mixer le tout et boire immédiatement.  
Pour plus de fraîcheur, ajouter des glaçons !

## LES GOMMAGES

Le **gommage du visage est un traitement de soin de la peau** qui consiste à éliminer les cellules mortes afin d'affiner le grain de peau et d'obtenir un teint plus éclatant. C'est une étape essentielle pour favoriser la pénétration des actifs dans la peau et stimuler le renouvellement cellulaire. Le choix du gommage et la fréquence à laquelle il doit être effectué dépend du type de peau.

### Quand ?

**Si vous avez la peau sèche :**

Les personnes ayant une peau sèche doivent éviter de faire des gommages du visage trop fréquents, car cela peut irriter et dessécher encore plus leur peau. Une fois toutes les 3 semaines, c'est suffisant.

**Si vous avez la peau mixte à grasse :** il peut s'effectuer une à deux fois par semaine, en insistant sur la zone T (front, nez et menton) qui peut être sujette à la production de sébum fonction des besoins.



### Bon à savoir !

Afin d'ouvrir les pores de votre peau, humidifiez votre visage avec de l'eau chaude, avant de faire votre gommage.

À l'huile  
d'amande douce



### GOMMAGE DOUX

Ce gommage, à base de *poudre de riz*, **libère la peau** de ses cellules mortes et **élimine délicatement les imperfections cutanées**. Grâce à l'*huile d'amande douce*, apaisante et hydratante, ce gommage est adapté aux peaux sèches et sensibles. Il laissera une peau douce et éclatante.

Pot de 50 ml  
Réf. LMCO004

### EXFOLIANT PURIFIANT

Cette crème exfoliante, à base de *poudre de noyaux d'abricot*, libère la peau de ses cellules mortes et gomme les impuretés cutanées comme l'excès de sébum. Idéale pour les peaux mixtes à grasses, elle va **redonner de l'éclat au teint, favoriser le renouvellement cellulaire et purifier la peau en resserrant les pores dilatés**.

Pot de 50 ml  
Réf. LMCO005

À l'eau  
florale  
d'hamamélis



11

# LES MASQUES

Il est nécessaire d'appliquer **un masque adapté à votre peau**, idéalement après un gommage pour une efficacité optimale.

Ce soin, grâce à sa composition, a 2 types d'action :

- Une action de surface, visible immédiatement : peau réhydratée, plus lisse et plus éclatante.
- Une action plus profonde grâce aux actifs hydratants, purifiants ou raffermissants, qui pénètrent et agissent donc en profondeur.

## MASQUE HYDRATANT

Ce masque, à base d'*acide hyaluronique*, connu pour son **pouvoir hydratant** et **repulpant intense**, est idéal pour les peaux sèches et sensibles. Associé à l'*huile de carthame* et au *beurre de karité*, il **nourrit** et **répare votre peau** tout en lui apportant **confort** et **souplesse** pour un toucher soyeux.

Pot de 50 ml  
Réf. LMCO006



Au beurre de karité

À l'eau d'hamamélis



## MASQUE PURIFIANT

Ce masque, riche en *argile verte* aux **vertus assainissantes**, va **absorber l'excès de sébum** tout en **resserrant les pores** et en éliminant les impuretés. Il est idéal pour les peaux mixtes à grasses. Grâce à l'*eau florale d'hamamélis* revitalisante et purifiante, le teint est **matifié** et **retrouve son éclat**, sans brillance.

Pot de 50 ml  
Réf. LMCO007

À la gomme d'acacia



## MASQUE FERMÉTÉ ANTI-ÂGE

Ce masque, riche en actifs **raffermissant** et **anti-âge** tels que les extraits de *gomme d'acacia* et de *bourgeons de hêtre*, est idéal pour les peaux matures. Associé à l'*huile de rosier-muscad* et au *beurre de karité*, il **restaure la tonicité des tissus** et assure un **effet tenseur immédiat** tout en hydratant la peau en profondeur.

Pot de 50 ml  
Réf. LMCO008

+ Peut s'utiliser sur tous les types de peaux dès 25 ans.



Bon à savoir !

Rincer votre masque à l'eau froide pour resserrer les pores et avoir un rendu plus net et éclatant !

Quand ?

- Si vous avez la peau sèche : appliquer le masque hydratant ou le masque fermeté, une fois par semaine.
- Si vous avez la peau mixte à grasse : appliquer le masque purifiant, une fois par semaine, sans oublier la zone T.

Comment ?

Appliquer en couches épaisses sur le visage démaquillé et le cou, en évitant le contour des yeux. **Laisser agir 10 à 15 minutes**. Retirer l'excédent avec un coton puis rincer à l'eau claire jusqu'à disparition totale du produit. Utiliser ensuite la lotion tonique puis un soin de jour ou de nuit adapté au type de peau.

## GOMMAGE FONDANT EXFOLIANT

Ce gommage corps, à base de poudre de **noyaux d'abricot**, **exfolie délicatement la peau** et **élimine les cellules mortes**. Grâce aux **huiles de coco** et de **noyaux d'abricot**, **nourrissantes** et **protectrices**, votre peau est douce, soyeuse et délicatement parfumée.

Pot de 200 ml  
Réf. LMCO024



À l'huile  
de coco

## LAIT FONDANT NOURRISSANT

Ce lait pour le corps, délicatement parfumé au monoï, est idéal pour **apporter confort** et **douceur** à votre peau. Il contient de **l'huile de coco** et du **beurre de karité**, **nourrissants** et **adouçissants**. Sa texture fluide et légère permet de s'habiller sans gêne après l'application.

Flacon pompe de 200 ml  
Réf. LMCO025



## SPRAY JAMBES FRAÎCHES

Ce soin, aux actifs 100% naturels, est un concentré d'extraits de **Ginkgo biloba**, de **vigne rouge** et de **petit houx** reconnus pour **estomper les sensations de jambes lourdes** et **activer la circulation**. Grâce à sa teneur en **menthol naturel**, il **rafraîchit** et **apporte confort immédiat** aux jambes fatiguées.

Flacon spray de 150 ml  
Réf. LMCO017



À l'extract de  
vigne rouge

## CRÈME MAINS HYDRATANTE

Cette crème onctueuse est idéale pour prendre soin de vos mains et de vos ongles. Elle est riche en **huile d'amande douce**, **hydratante** et **apaisante**, et apporte de **l'extract d'acanthé sauvage** qui **aide à réparer la peau**. Vos mains sont pleines de douceur et délicatement parfumées.

Flacon airless de 100 ml  
Réf. LMCO028



À l'extract  
d'acanthé

⊕ À utiliser tout au long de l'année  
et particulièrement en hiver.

## CRÈME PIEDS NOURRISSANTE

Cette crème onctueuse, délicatement parfumée à la lavande, est parfaite pour prendre soin de vos pieds et leur **apporter douceur** et **vitalité**. Elle est composée de **huile d'olive** et de **beurre de karité** qui **nourrissent** et **protègent la peau** et de **acide hyaluronique** qui **hydrate**. Grâce aux vertus rafraîchissantes de la menthe poivrée, vos pieds retrouvent confort et bien-être.

Flacon airless de 100 ml  
Réf. LMCO027



À l'eau  
de menthe  
poivrée

Zoom sur  
l'hydratation des pieds

**Hydrater ses pieds est très important** pour garder leur peau saine et en bonne santé. Cela réduit le risque de sécheresse cutanée et de crevasses, et aide à prévenir les infections et les irritations. Le faire régulièrement peut également favoriser une bonne circulation sanguine et aider à réduire la fatigue. Il est donc important de prendre le temps de bien s'hydrater les pieds chaque jour.





## HUILE REMODELANTE

Cette huile minceur permet de masser la peau tout en la nourrissant. Les extraits de *pissenlit*, de *prêle*, d'*ortie* et de *thé vert* qu'elle contient, améliorent la **fermeté de la peau** et **raffermissent les tissus**.

Flacon de 100 ml  
Réf. LMCO019



À l'extrait d'ortie



## VENTOUSE ANTI-CELLULITE

Notre ventouse vous permet de reproduire un **massage palper-rouler**, chez vous, en quelques minutes.

Réf. LMCO020

Bon à savoir ! **5 min**

Appliquer l'huile **tous les jours**, sur une peau propre et sèche. Masser en mouvements circulaires avec la **ventouse** sur les zones ciblées tous les 2 jours.



## CRÈME MINCEUR TRIPLE ACTION

Cette crème minceur, complexe innovant d'*actifs marins*, d'*huiles essentielles* et de *caféine*, aide à remodeler et **affiner la silhouette**, à raffermir le corps et à **atténuer l'aspect de la cellulite**.

Flacon pompe de 200 ml  
Réf. LMCO014



À la caféine

# LES HUILES VÉGÉTALES

## HUILE DE JOJOBA

Entretient et nourrit la peau et les cheveux.

Flacon compte-gouttes de 10 ml et 30 ml  
Réf. OCVG001  
Réf. OCVG002



## HUILE DE NOYAUX D'ABRICOT

Donne de l'éclat au visage et aux cheveux.

Flacon compte-gouttes de 10 ml et 30 ml  
Réf. OCVG005  
Réf. OCVG006



Les bons gestes pour de beaux cheveux

- Prendre soin de son cuir chevelu avec une huile adaptée.
- Masser quotidiennement son cuir chevelu.
- Brosser ses cheveux maximum 2 fois par jour.
- Faire un **bain d'huile** 1 à 2 fois / semaine avant son shampoing.
- Faire au moins 2 shampoings pour enlever toute l'huile.
- Utiliser le shampoing sur le cuir chevelu et la mousse produite par l'émulsion sur les longueurs.
- Utiliser une serviette en micro fibres.
- Éviter au maximum la chaleur.
- Hydrater ses longueurs quotidiennement (avec l'huile de jojoba ou de noyaux d'abricot).

## COMPLEXE CAPILLAIRE

Aux huiles essentielles de *lavande fine*, *romarin cinéole*, *cèdre*, *ylang ylang*. Cuir chevelu sain et cheveux embellis.

Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU002



# LES COMPLEXES BEAUTÉ

Un complexe d'huiles essentielles est un mélange d'huiles végétales et d'huiles essentielles prêt à l'emploi. L'huile essentielle est une **substance odorante, issue naturellement de certains végétaux**, qui peut être extraite de différents organes (fleurs, feuilles, fruits ou encore écorce, racines ou graines). Mélanger plusieurs huiles essentielles augmente la teneur en principes actifs du complexe et optimise les résultats obtenus.



100% NATURELS  
100% BIOLOGIQUES

## COMPLEXE LIFTING

Aux huiles essentielles de géranium rosat, palmarosa, petit grain, ciste.  
Visage raffermi, ovale préservé.



Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU007

## COMPLEXE PEAU NETTE

Aux huiles essentielles de lavande fine, citron.  
Imperfections cutanées gommées, peaux grasses ou à problème assainies.



Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU013

## HUILE DE BEAUTÉ

Aux huiles essentielles de géranium rosat, lavande fine.  
Ridules lissées, marques cutanées estompées.



Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU017

Zoom sur les huiles essentielles

**Les huiles essentielles sont des produits précieux :** il faut plusieurs dizaines de kilos de

plantes pour produire 1 seul kilo d'huile essentielle !

Cela explique leurs prix élevés... Vous pouvez appliquer nos **complexes beauté** pour le visage **avant votre crème de jour et/ou de nuit** (comme un sérum). Si vous manquez de temps, vous pouvez également mélanger quelques gouttes du complexe avec votre crème dans le creux de votre main avant application. N'hésitez pas à changer de complexe si votre peau s'habitue, **afin de lui apporter de nouveaux actifs.**

## COMPLEXE DE LUXE

Aux huiles essentielles de palmarosa, ylang ylang, petit grain.  
Teint lumineux, éclat du visage.



Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU003

## COMPLEXE RÉGÉNÉRANT

Aux huiles essentielles de petit grain, palmarosa, citron.  
Vitalité de l'épiderme, traits fatigués envolés.



Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU016

## COMPLEXE NUTRITIF

Aux huiles essentielles de lavande fine, ylang ylang.  
Peau de velours nourrie et assouplie.



Flacon compte-gouttes de 10 ml  
Réf. OCHU010

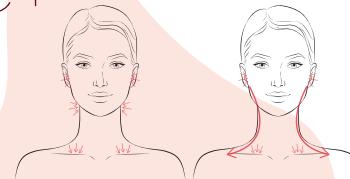
# Massage drainant

**Le drainage permet de disperser les fluides qui s'accumulent dans le visage** pouvant être responsables d'inflammations, de gonflements, de poches, de cernes, de rougeurs, de manque d'éclat...

L'automassage suivant doit se faire en légères pressions et chaque geste est à effectuer au moins 6 fois.

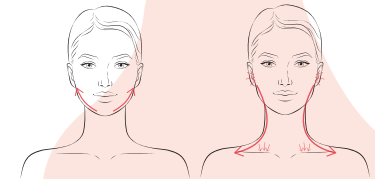
Attention si, quand vous déplacez votre peau, elle ne revient pas à sa forme initiale et elle marque, c'est un signe de relâchement cutané. Ce massage n'est pas adapté car il pourrait marquer davantage votre peau.

Étape 1



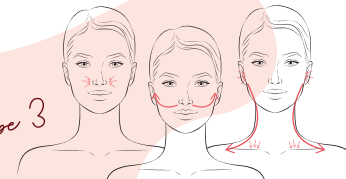
Du bout des doigts, effectuer de légères pressions au-dessus des clavicules, derrière les oreilles et devant les oreilles. Descendre jusqu'aux clavicules et faire de nouveau des pressions au-dessus des clavicules.

Étape 2



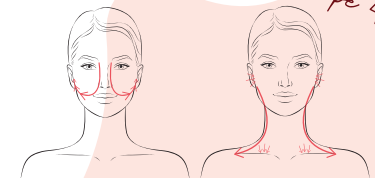
Former un crochet avec votre index et votre majeur pour englober la mâchoire et glisser du menton jusqu'aux oreilles. Descendre jusqu'aux clavicules et faire de nouveau des pressions au-dessus des clavicules.

Étape 3



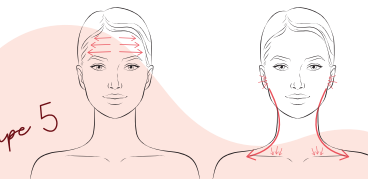
Avec l'index, effectuer une légère pression sur les côtés du nez puis glisser jusqu'aux oreilles en passant sous les pommettes. Descendre jusqu'aux clavicules et faire de nouveau des pressions au-dessus des clavicules.

Étape 4



Du bout de l'index, partir de la base des sourcils, descendre le long du nez, passer sous les pommettes et aller jusqu'aux oreilles. Descendre jusqu'aux clavicules et faire de nouveau des pressions au-dessus des clavicules.

Étape 5



Du bout des doigts, lisser le front en partant du centre vers les tempes. Effectuer de légères pressions devant les oreilles puis descendre jusqu'aux clavicules et faire de nouveau des pressions au-dessus des clavicules.



## VOTRE PEAU EST NORMALE

Pas d'imperfections, lisse et confortable, aspect mat, teint superbe : quelle chance !

*Vos besoins ?*

Des soins qui préservent l'équilibre et la jeunesse de votre peau car elle doit faire face au vieillissement cutané.



## VOTRE PEAU EST MIXTE

Vous êtes comme la majorité des femmes : peau grasse sur la zone T (front, nez, menton) qui favorise un grain de peau irrégulier et des pores dilatés alors que la peau est normale ou sèche sur le reste du visage.

*Vos besoins ?*

Des soins capables de lutter contre l'excès de sébum médian tout en maintenant l'hydratation des joues.



## VOTRE PEAU EST GRASSE

Grain irrégulier, pores dilatés, aspect brillant et acné... Sujette aux imperfections, elle s'irrite et se déshydrate rapidement.

*Vos besoins ?*

Nettoyer votre peau en profondeur et la rééquilibrer grâce à des produits de soins adaptés.



## VOTRE PEAU EST SÈCHE

Ses pores sont serrés, son toucher rêche, elle tiraille, manque d'élasticité et d'éclat : vous ressentez de l'inconfort.

*Vos besoins ?*

Des soins hydratants pour nourrir votre peau en profondeur.



## VOTRE PEAU EST SENSIBLE

Intolérante, sujette aux picotements, aux tiraillements et aux rougeurs, votre peau réagit exagérément à divers facteurs internes et/ou externes : chaud, froid, savon, eau, pollution, stress...

*Vos besoins ?*

Des soins qui hydratent pour limiter les inconforts et qui restructurent votre peau.



## VOTRE PEAU EST MATURE

Plus fine, d'apparence relâchée, perte de fermeté et d'élasticité, souvent desséchée : votre peau est très sensible et plus irritable, votre teint est plus terne et peut présenter des taches pigmentaires.

*Vos besoins ?*

Des soins adaptés aux modifications hormonales que vous subissez.

	Peau NORMALE	Peau MIXTE à GRASSE	Peau SENSIBLE Peau SÈCHE	Peau MATURE
LES NETTOYANTS	LAIT DÉMAQUILLANT	•	•	•
	HUILE DÉMAQUILLANTE	•	•	•
	MOUSSE NETTOYANTE	•	•	•
	EAU MICELLAIRE	•	•	•
	LOTION TONIQUE	•	•	•
LES CRÈMES	CONTOUR DES YEUX ANTI-FATIGUE	•	•	•
	CRÈME HYDRATATION INTENSE	•	•	•
	CRÈME MATIFIANTE	•	•	•
	CRÈME LISSANTE ANTI-ÂGE	•	•	•
	CRÈME CONFORT	•	•	•
LES GOMMAGES	GOMMAGE DOUX	•	•	•
	EXFOLIANT PURIFIANT	•	•	•
LES MASQUES	MASQUE HYDRATANT	•	•	•
	MASQUE PURIFIANT	•	•	•
	MASQUE FERMÉTÉ ANTI-ÂGE	•	•	•
LES COMPLEXES D'HUILES ESSENTIELLES	COMPLEXE LIFTING	•	•	•
	COMPLEXE DE LUXE	•	•	•
	COMPLEXE PEAU NETTE	•	•	•
	COMPLEXE COMPLEXE RÉGÉNÉRANT	•	•	•
	COMPLEXE NUTRITIF	•	•	•
HUILE DE BEAUTÉ	•	•	•	

Ce que les professionnels pensent de nos cosmétiques

**BRIGITTE**

**SOPHROLOGUE ET COACH MINCEUR**

“ Sur la gamme LM Bio, il y a une réelle réponse qui se modernise. Les produits allient plaisir, confort et naturel. ”

**SÉVERINE**

**HARMONIE D'EDEN**

“ Au niveau des cosmétiques, j'aime vraiment l'huile remodelante avec la ventouse. Je suis également très contente des produits pour les soins du visage. On adore les odeurs, les textures et on voit réellement le résultat. De plus, le label bio est un avantage que les clients apprécient et qui correspond à nos valeurs. ”

**ADELINE**

**UN TEMPS POUR ELLE**

“ J'aime beaucoup la crème hydratation intense qui est un indispensable et la crème confort, que j'ai récemment découverte et qui fait déjà partie de ma routine. J'aime aussi beaucoup utiliser, une fois par semaine, l'exfoliant purifiant. Au niveau des ventes, je dirais que la crème hydratation intense est un chouchou comme la mousse nettoyante. Une belle découverte qui donne un coup de fraîcheur très agréable à la peau. ”

**ANNABELLE MULLER**

**L'ATELIER DÉTENTE D'ANNABELLE**

“ Le retour est surtout sur le confort des textures qui est très agréable, les senteurs qui sont délicates mais présentes et l'efficacité ; par exemple, une cliente a vu l'effet avant/après avec la crème contour des yeux. ”

**VALÉRIE FERREIRA**

**INSTITUT L'ESPRIT D'Ô**

“ L'huile de noyaux d'abricot plait beaucoup car c'est du 3 en 1, on peut l'utiliser sur le visage, le corps et les cheveux. Son odeur est légère, très agréable et les clientes adorent le rendu bonne mine sur leur peau. En général, je leur conseille de l'utiliser juste avant leur crème et elles sont ravies du résultat. ”

Je dirais aussi que « la mousse est une tuerie » ! Elle sent super bon et apporte fraîcheur à la peau. Je la fais souvent découvrir en soin cabine et les avis sont unanimes. ”

## LA NUTRI-COSMÉTIQUE



La NUTRI-COSMÉTIQUE est la **combinaison entre la nutrition et la cosmétique**. Il s'agit d'un moyen de prendre soin de sa beauté grâce à un produit consommé par voie orale. Elle possède des effets sur la peau, mais aussi sur les ongles et les cheveux.

La nutri-cosmétique est indispensable si vous souhaitez obtenir des résultats visibles et durables. En effet, certaines problématiques, comme les signes de l'âge (rides, ridules, tâches) ou les problèmes de peau trouvent leurs origines à l'intérieur du corps, qui subit les effets délétères du vieillissement liés au stress oxydatif ou à l'inflammation notamment. **C'est parce qu'ils agissent de l'intérieur, à la source, que les compléments alimentaires dédiés à la beauté (les nutri-cosmétiques) sont intéressants.**

Collagène, acide hyaluronique, zinc, bardane, huile de bourrache... vous retrouverez tous ces actifs dans notre gamme de compléments alimentaires beauté.

*Lutter contre le vieillissement de la peau*

*Hydrater la peau de l'intérieur*

*Complexes antioxydant*

*Favoriser la beauté des cheveux et des ongles*

*Sublimer le teint*

*Fortifier les cheveux*



## LABORATOIRE MP SANTÉ

### TUTTINUTRI

#### Notre e-magazine

Pour découvrir nos articles et nos conseils,  
rendez-vous sur [www.tuttinutri.com](http://www.tuttinutri.com)



-----  
☎ +33(0)4 67 99 43 30 ✉ [info@lmp-sante.com](mailto:info@lmp-sante.com)

🌐 [www.lmp-sante.com](http://www.lmp-sante.com) 📌 LMP Santé

📷 @lmp.sante @lm.bio

