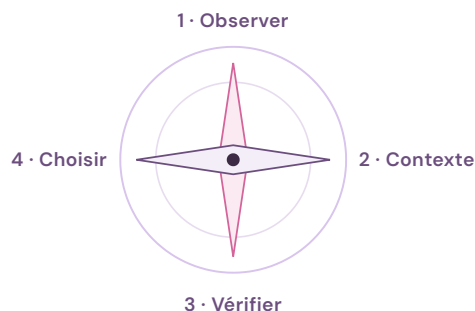


Ma boussole *Glow*

Quand ta peau change ou qu'une nouveauté te tente, voici un outil pour réfléchir sans te précipiter. Quatre directions, pas une ordonnance. Imprime-la autant de fois que tu veux.



La situation

Date

1 J'observe

Qu'est-ce que je vois ou ressens réellement? Je sépare les faits des explications.

2 Je replace dans le contexte

Un nouveau produit, une autre habitude, un événement de santé, quelques dates de mon calendrier : qu'est-ce que je sais, sans inventer le reste?

3 Je vérifie

Quelle information manque? Que dit la notice? Un signe demande-t-il de la prudence ou un avis médical?

4 Je choisis

Je garde ce qui fonctionne, j'ajuste un seul geste, je vérifie, ou je demande de l'aide.

Quelques jours plus tard, ce que j'observe

La Boussole Glow est un outil de réflexion personnelle, pas un outil de diagnostic.

Mon passeport *de peau*

Une fiche à retrouver quand ta routine ou ta vie change. Elle contient des informations personnelles : garde-la pour toi si tu y notes des données de santé.

Ma peau aujourd'hui

Ce que je remarque

Les sensations qui reviennent

Ce qu'un professionnel a diagnostiqué, le cas échéant

Ce qui me convient

Deux ou trois produits bien tolérés, et leur fonction

Une texture que j'aime

Une caractéristique qui me gêne

Ma routine du moment

Le matin, en quelques mots

Le soir, en quelques mots

Mes précautions

Allergies confirmées

Produits qui m'ont fait réagir

Traitements prescrits

Pour plus tard

Une question pour un professionnel

Date de mise à jour

Ce passeport décrit un moment de ta vie. Ce n'est ni une ordonnance ni un diagnostic.

Mon calendrier *peau*

70 cases, soit dix semaines si tu remplis une case par jour. Écris une date et un ou deux symboles quand cela t'intéresse. Une case vide n'est pas un jour raté.

● Nouvelle imperfection

○ Inconfort ou tiraillement

◇ Peau confortable

~ Règles (facultatif)

+ Nouveau produit ou changement

? Question que je garde ouverte

date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____
date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____	date _____

Ce calendrier n'est ni une méthode de contraception ni un outil de prévision de fertilité. Rien ne garantit qu'un motif apparaisse en dix semaines.