

## A2.22.1 La rutina del cuidado personal

### La routine de soin personnel



Para tener una buena **rutina** de cuidado de la piel, es importante empezar con la **limpieza** por la mañana y por la noche. Por la noche se puede usar **aceite** para quitar el maquillaje y después un gel limpiador. Si tienes **piel grasa**, puedes usar un exfoliante suave más a menudo. Por la mañana muchas personas aplican vitamina C y terminan con protector solar.

*Pour avoir une bonne **routine** de soins de la peau, il est important de commencer par le **nettoyage** le matin et le soir. Le soir, on peut utiliser une **huile** pour enlever le maquillage puis un gel nettoyant. Si tu as la **peau grasse**, tu peux utiliser un exfoliant doux plus souvent. Le matin, beaucoup de personnes appliquent de la vitamine C et terminent par une protection solaire.*

1. ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
  - a. Un exfoliante fuerte
  - b. Un aceite
  - c. Solo agua fría
  - d. Un perfume
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
  - a. Una mascarilla hidratante
  - b. Un aceite
  - c. Un retinoide
  - d. Un gel limpiador
3. ¿Cuándo se puede usar el exfoliante todos los días?
  - a. Cuando tenemos piel sensible
  - b. Cuando tenemos piel grasa
  - c. Cuando hace mucho frío
  - d. Cuando llevamos maquillaje
4. ¿Qué producto se aplica siempre después del producto de corrección por la mañana?
  - a. Retinoides
  - b. Protector solar
  - c. Aceite limpiador
  - d. Alfa hidroxiácidos

1-b 2-d 3-b 4-b

## 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Ana tiene problemas con la piel y va a la dermatóloga para pedir consejos

*Ana a des problèmes de peau et va chez la dermatologue pour demander des conseils*

**Dermatólogo:** Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla? *(Bonjour. En quoi puis-je vous aider ?)*

**Ana:** Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Bonjour, docteur. Je suis très stressée au travail et je pense que cela aggrave l'état de ma peau.)*

**Dermatólogo:** Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(Je comprends. Quels problèmes remarquez-vous exactement ?)*

**Ana:** Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(J'ai la peau sèche, des taches sont apparues et mes cheveux semblent très abîmés.)*

**Dermatólogo:** De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(D'accord. Quels produits utilisez-vous en ce moment ?)*

- Ana:** Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería. *(Seulement une crème hydratante basique et un shampoing de salon de coiffure.)*
- Dermatólogo:** Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva. *(Je vous recommande de nettoyer votre peau deux fois par jour, d'utiliser un sérum à la vitamine C et d'appliquer une crème nourrissante.)*
- Ana:** Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo? *(Parfait, docteur. Et pour les cheveux ?)*
- Dermatólogo:** Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana. *(Vous pouvez utiliser un shampoing doux et un masque nourrissant deux fois par semaine.)*
- Ana:** De acuerdo. Muchas gracias por su atención. *(D'accord. Merci beaucoup pour votre aide.)*

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento?
  - a. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva
  - b. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería
  - c. Un gel de ducha y un desodorante
  - d. Jabón para las manos y colonia
2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo?
  - a. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C
  - b. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana
  - c. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia
  - d. Usar gel y jabón todos los días

**1-b 2-b**

**3. Tu vas dans une parfumerie en Espagne et tu veux acheter des produits de soin de la peau pour ta routine quotidienne.**

**Tâche:** Elige 3 productos de cosmética facial y escribe para qué sirven y cuándo los usas: antes de o después de limpiar la cara.

**URL:** Primor

**Use in your answer:** crema hidratante / sérum / tónico / protector solar / piel sensible / antes de / después de