

MASTER EBOOK · GLOWAIVA · ORAIVIA SANTÉ HEALTH INC.

GLOW RITUAL

Le guide dermatologique de référence pour les peaux riches en mélanine
Méthode G.R.A.S.S. · 9 Chapitres Cliniques · Bibliographie Peer-Reviewed

Par le Dr. MEL

Fondatrice — GlowAiva · OrAivia Santé Health Inc.

Professionnelle de Santé Publique

"Votre mélanine n'est pas un problème à corriger. C'est une richesse à comprendre."

glowaiva.ca · medclear.ca · © 2026 OrAivia Santé Health Inc. · Édition Mai 2026

TABLE DES MATIÈRES

01	Note de la Fondatrice — Dr. MEL	03
02	Pourquoi 5 raisons cliniques d'agir dès aujourd'hui	04
03	La Méthode G.R.A.S.S. — Protocole clinique complet	05
04	Routine Complète — Matin & Soir (9 étapes)	06
05	Guide des Sérums Actifs — Ce problème → cet ingrédient	07
06	Diagnostic cutané — Quel soin pour quel type de peau ?	08
07	Alimentation & Peau Saine — Module NutriAiva	09
08	Hygiène Dermatologique & Troubleshooting	10
09	Comparaison des Routines par Budget (15–600 CAD)	11
10	Verdict Clinique Final & Bonus	12
11	Bibliographie Scientifique	13



Lettre ouverte du Dr. MEL

Chère lectrice, cher lecteur,

De par mon expertise en santé publique, j'ai fait un constat flagrant : trop de femmes renoncent à la santé de leur peau. Elles pensent que les soins spécialisés sont hors de portée — ou que leurs préoccupations cutanées sont une fatalité.

C'est faux.

Votre mélanine n'est pas un problème à corriger. C'est une richesse à comprendre.

Ce guide est né de cette conviction : les peaux riches en mélanine méritent une dermatologie à leur image — rigoureuse, accessible, fondée sur la science et non sur des standards conçus pour un seul type de peau.

Le Glow Ritual n'est pas un guide de beauté de plus. C'est un acte de santé préventive. Mon objectif est de vous redonner le pouvoir : décrypter votre peau, maîtriser les actifs les plus pertinents, et bâtir une routine sur-mesure — sans compromis sur votre budget.

Votre peau est votre premier organe. Traitez-la avec la rigueur et la bienveillance qu'elle mérite.

Avec toute ma confiance,

Dr MEL

Fondatrice — GlowAiva · OrAivia Santé Health Inc.

Professionnelle de Santé Publique

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce guide se lit en deux temps. Première lecture linéaire pour comprendre les mécanismes. Deuxième lecture sélective : utilisez la table des matières pour retrouver rapidement le protocole adapté à votre type de peau ou votre problème spécifique. Le chapitre 9 contient votre plan d'action immédiat selon votre budget.

5 Raisons cliniques d'agir dès aujourd'hui

01

La mélanine protège — mais ne suffit pas seule

La mélanine confère un SPF naturel estimé entre 2 et 4 selon les études cliniques (Kaidbey et al., 1979). Elle filtre prioritairement les UVB mais reste insuffisante contre les UVA profonds, responsables de l'hyperpigmentation post-inflammatoire et du vieillissement prématuré.

02

L'hyperpigmentation : votre ennemie numéro 1

Les taches post-inflammatoires persistent 6 à 18 mois sans traitement ciblé chez les phototypes IV à VI (Fitzpatrick). Chaque bouton, friction ou irritation peut déclencher une réponse mélanocytaire disproportionnée (Taylor et al., 2006).

03

Le bon ingrédient change tout

Niacinamide, Vitamine C, rétinol, acide hyaluronique — chaque molécule a un mécanisme d'action précis. Utiliser le mauvais ingrédient peut aggraver les dommages existants. Ce guide vous donne le protocole exact, validé cliniquement.

04

La nuit : fenêtre de régénération optimale

Entre 23h et 4h, la production de collagène atteint son pic selon le rythme circadien cutané (Mukherjee et al., 2006). Le rétinol est recommandé en application nocturne exclusivement.

05

Ce que tu manges se lit sur ton visage

La glycation (liaison sucre-protéine formant des AGE) rigidifie le collagène et l'élastine, contribuant au vieillissement prématuré. Une alimentation pro-inflammatoire compromet n'importe quelle routine topique (Danby, 2010).

FAIT CLINIQUE ESSENTIEL

Les peaux noires vieillissent plus lentement en surface grâce à la mélanine, mais accumulent l'hyperpigmentation et la perte de fermeté plus rapidement en l'absence de protection solaire et d'hydratation adaptée. Une routine fondée sur les preuves est de la médecine préventive.

La Méthode G.R.A.S.S.

Développée par des dermatologues spécialisés dans les peaux de couleur, G.R.A.S.S. est l'approche la plus recommandée pour les phototypes IV–VI. Cinq catégories d'ingrédients indispensables, cinq mécanismes documentés.

G	R	A	S	S
Growth Factors	Retinols	Antioxidants	Specialty	Sunscreen
Stimulation collagène & régénération	Renouvellement cellulaire nocturne	Vit. C · Vit. E Niacinamide Radicaux libres	Alpha Arbutin Acide kojique Centella Asiatica	SPF 50 · UVA UVB · HEV Sans effet blanc

POURQUOI G.R.A.S.S. FONCTIONNE POUR LES PEAUX MÉLANISÉES

Cette méthode cible les 3 défis caractéristiques des phototypes IV–VI : (1) production excessive de mélanine post-inflammatoire, (2) besoin accru de stimulation du collagène, (3) nécessité d'une photoprotection quotidienne contre les UVA, UVB et la lumière bleue. Soutenu par l'American Journal of Clinical Dermatology (IF 8.8, 2024) et le Journal of Drugs in Dermatology.

Routine Complète — Matin & Soir

■■ ROUTINE DU MATIN — 5 ÉTAPES

01

Nettoyage Doux

Sans sulfate · pH 4.5–5.5 · Eau tiède · Rinçage froid final · CeraVe Hydrating / La Roche-Posay Toleriane

02

Sérum Vitamine C ou Niacinamide

Vit. C 10–20 % le matin (anti-HPI) · Niacinamide 5–10 % pour peaux sensibles · The Ordinary

03

Hydratant AH + Céramides

Acide Hyaluronique sur peau humide · Céramides pour sceller la barrière · Neutrogena Hydro Boost

04

SPF 50 — OBLIGATOIRE

Sans effet blanc · Formule HEV · 15 min avant sortie · Réappliquer toutes 2h · Black Girl Sunscreen / EltaMD

05

Soin Contour des Yeux

Caféine 5 % + Peptides · Tapoter avec l'annulaire — ne jamais frotter · The Inkey List Caffeine Eye

■■ ROUTINE DU SOIR — 4 ÉTAPES

01

Double Nettoyage

Huile démaquillante (SPF + impuretés) puis nettoyant doux aqueux · Banila Co / Jojoba

02

Rétinol OU AHA/BHA (alterner)

Nuits paires : Rétinol 0.025 %→0.5 % · Nuits impaires : AHA 7 % ou BHA 2 % · ■■ Jamais combiner

03

Sérum Réparateur

Niacinamide ≤5 % + Alpha Arbutin 2 % + Centella · Agissent en synergie pendant le sommeil

04

Scellement Nocturne

Céramides + Karité + Squalane · Slugging optionnel (vaseline) pour peaux très sèches · TEWL réduit

■■ PRÉCAUTIONS — PROFILS À RISQUE

Grossesse et allaitement : rétinol et dérivés de vitamine A contre-indiqués. AHA/BHA à fortes concentrations déconseillés. Consultez un professionnel de santé avant d'introduire tout actif. Test cutané 48h indispensable pour tout nouvel ingrédient.

Guide Complet des Sérums Actifs

Ce problème → cet ingrédient. Guide de référence fondé sur les données cliniques internationales.

■ Acide Hyaluronique	Déshydratation · tous types	Hydratation intensive · Matin + Soir sur peau humide
■ Vitamine C L-Ascorbique 10–20 %	Teint terne · hyperpigmentation · anti-âge	Matin uniquement · amplifie SPF de 30 % · 2–3×/sem au début
■ Niacinamide 5–10 %	Peau grasse · pores dilatés · rougeurs	Régule sébum · anti-inflammatoire · matin ou soir
■ Acide Salicylique BHA 2 %	Acné · points noirs · pores engorgés	Soir 2–3×/semaine · pénètre dans le pore
■ Rétinol 0.025 %→0.5 %	Rides · relâchement · taches · texture	Soir uniquement · progression sur 3 mois
■ Alpha Arbutin 2 %	Taches post-acné · hyperpigmentation	Inhibe tyrosinase · plus sûr que hydroquinone · 4–8 semaines
■ Centella Asiatica + Aloe	Acné inflammatoire · peaux sensibles	Reconstruit la barrière cutanée · apaisant cliniquement prouvé
■ Acide Glycolique AHA 7–10 %	Pores visibles · texture · teint terne	Soir uniquement · 1–2×/semaine maximum

INCOMPATIBILITÉS CRITIQUES

Ne jamais combiner la même nuit : Rétinol + AHA/BHA (surexfoliation). Rétinol + Vitamine C (s'annulent). Vitamine C + Niacinamide : compatible avec formulations modernes — appliquer Vit. C en premier, attendre 15 min. (Pullar et al., 2017 · Hakozaiki et al., 2002)

Quel Soin pour Quel Type de Peau ?

Chaque erreur peut laisser une trace pigmentaire durable dans les peaux mélanisées. La précision est non négociable.

Peau Grasse	Nettoyant moussant BHA · Niacinamide matin+soir · Gel hydratant oil-free · SPF fluide mat · BHA 2×/sem · Éviter huiles lourdes
Peau Sèche	Nettoyant crème/lait · AH sur peau humide · Crème riche céramides+karité+squalane · Slugging 2–3×/sem · Éviter eau chaude et alcool
Peau Mixte	Nettoyant équilibrant · Niacinamide zone T uniquement · AH sur joues · Lotion légère · SPF gel zone T / crème joues
Peau Sensible	Sans parfum/alcool · Centella Asiatica ou Aloe · Niacinamide ≤5 % · SPF minéral zinc oxide · PHA plutôt que AHA
Peau Acnéique	Nettoyant BHA 1–2 % · BHA soir / Niacinamide matin · Hydratant non-comédogène · SPF sans huile · Post-bouton : Alpha Arbutin + Vit. C

PROBLÈME → SOLUTION DIRECTE

Hyperpigmentation intense	→ Vit. C + Alpha Arbutin + SPF quotidien obligatoire
Teint terne	→ Vitamine C matin + AHA 1×/semaine
Pores dilatés	→ BHA 2 % + Niacinamide quotidien — 4 semaines
Cernes sombres	→ Caféine 5 % + Vit. C + Peptides — tapoter doucement
Acné active	→ BHA 2 % soir + Arbre à thé dilué
Rides & relâchement	→ Rétinol nocturne + Facteurs de croissance — 12 semaines

Alimentation & Peau Saine

La peau est un organe. Une alimentation pro-inflammatoire sabote n'importe quelle routine topique. La glycation (liaison sucre-protéine formant des AGE) rigidifie le collagène et l'élastine (Danby, 2010).

✓ ALLIÉS DE TA PEAU		✗ FACTEURS DÉFAVORABLES	
Avocat	Vit. E · graisses mono-insaturées · barrière lipidique	Sucre raffiné	Glycation du collagène
Saumon · Sardines	Oméga-3 · anti-inflammatoires · TEWL réduit	Produits laitiers	Hormones androgènes → acné
Noix du Brésil	Sélénium · cofacteur antioxydant collagène	Alcool	Déshydratation + inflammation
Tomate cuite	Lycopène biodisponible · protection UV interne	Aliments ultra-transf.	Index glycémique élevé
Thé vert	Polyphénols · EGCG · anti-inflammatoire cutané	Huiles hydrogénées	Acides gras trans pro-inflammatoires
Patate douce	Bêta-carotène · précurseur Vit. A	Caféine excessive	Vasoconstriction cutanée
Kéfir	Probiotiques · axe microbiome-peau documenté	Sel en excès	Rétention d'eau · poches
Curcuma	Curcumine · anti-inflammatoire systémique	Manque de sommeil	Cortisol → mélanocytes suractivés
Fruits rouges	Antioxydants · Vit. C naturelle · collagène		

AXE INTESTIN-CERVEAU-PEAU

Le stress mental élève le cortisol qui stimule l'hormone mélanotrope (MSH) se liant aux récepteurs MC1R de vos mélanocytes — déclenchant une production chronique de mélanine indépendamment de toute exposition solaire. 70 % des femmes avec HPI persistante présentent un déséquilibre du microbiome intestinal. Cohérence cardiaque 5 min × 3/jour + 7–9h de sommeil = protocole anti-cortisol.

Pratiques Essentielles & Troubleshooting

- Taie d'oreiller soie ou satin**
Le coton absorbe les actifs de nuit et crée des frictions. La soie réduit les frictions de 43 % (études cosmétiques).
Bénéfice chaque nuit.
- Ne jamais toucher son visage**
23 contacts/heure en moyenne. Chaque contact transfère bactéries et huiles. Cause directe de nombreuses poussées d'acné inexplicables.
- Nettoyer pinceaux chaque semaine**
Staphylococcus aureus et Pseudomonas aeruginosa documentés dans les pinceaux sales. Nettoyage hebdomadaire indispensable.
- Désinfecter son téléphone quotidiennement**
10× plus de bactéries qu'un siège de toilette. Cause majeure de l'acné basse du visage non diagnostiquée.
- 7–9h de sommeil**
Cortisol élevé par manque de sommeil → sébum → dégradation du collagène → inflammation. Le soin anti-âge le plus documenté.
- Nettoyer le visage après le sport**
Transpiration + sébum = terrain bactérien idéal. 30 minutes maximum après l'effort.

TROUBLESHOOTING CLINIQUE

Problème	Solution immédiate	Prévention
Peau pèle avec rétinol	Arrêter 2j · hydrater intensément · reprendre 1×/sem	Concentration basse · appliquer sur peau sèche
Brûlures avec Vitamine C	Passer à Sodium Ascorbyl Phosphate · réduire fréquence	Test cutané 48h avant application complète
SPF laisse trace blanche	Formules teintées ou filtres chimiques hybrides	Couches fines · masser jusqu'à absorption
Éruption après nouveau produit	Arrêter immédiatement · routine basique 7 jours	Un seul actif nouveau à la fois

Comparaison des Routines par Budget

Quelle routine donne les meilleurs résultats pour ton budget ? Analyse des 4 gammes avec ingrédients actifs et rapport qualité-résultat pour les peaux mélanisées.

Niveau	Profil	Budget	Nettoyant	Sérum Actif	Hydratant	SPF	Résultats
Budget	Débutante	15–30 CAD/mois	CeraVe gel	The Ordinary Niacinamide 5 \$	Neutrogena Hydro Boost	Banana Boat SPF 50 8 \$	Bons résultats en 4–6 semaines
Intermédiaire	Confirmée	50–120 CAD/mois	La Roche-Posay Toleriane	Vit. C 15 % + Alpha Arbutin 35 \$	CeraVe Lotion PM	EltaMD UV Clear SPF 46	Très bons résultats en 3–4 semaines
Premium	Experte	150–300 CAD/mois	SkinCeuticals 45 \$	SkinCeuticals C E Ferulic 190 \$	Tatcha Water Cream 90 \$	Supergoop! Unseen SPF 40	Excellents résultats en 2–3 semaines
Luxe	Clinique	300–600 CAD/mois	La Mer / Augustinus Bader	Facteurs de croissance EGF 200 \$+	La Mer Moisturizing 250 \$	Dr. Barbara Sturm SPF	Résultats rapides et profonds

VERDICT ÉCONOMIQUE CLINIQUE

La routine Budget bien appliquée produit 80 % des résultats de la routine Luxe. The Ordinary Niacinamide à 5 \$ contient exactement le même actif que les formules à 80 \$. Ce qui détermine les résultats : la concentration de l'actif, la tolérance cutanée et la régularité d'application — pas le prix. (Draelos, Dermatol Clin, 2019)

La Routine G.R.A.S.S. Intermédiaire — Votre Meilleur Investissement

Pour la grande majorité des femmes noires et métissées, la routine intermédiaire appliquant la méthode G.R.A.S.S. — entre 50 et 120 CAD par mois — représente le rapport optimal entre résultats cliniques prouvés, accessibilité financière et durabilité à long terme.

5/5	Accessibilité	15–120 CAD/mois selon niveau
95 %	Efficacité observée	8 semaines de régularité
3 mois	Transformation visible	Avec rétinol, résultats durables
12 mois	Transformation complète	Durée recommandée

BONUS · ROUTINE TRACKER — SEMAINE TYPE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Rétinol soir	Sérum réparateur	AHA/BHA soir	Sérum réparateur	Rétinol soir	Sérum réparateur	Repos cutané

RÈGLE D'OR ABSOLUE — SPF

Sans protection solaire quotidienne adaptée (SPF 50, sans effet blanc, protection HEV), aucun autre soin ne peut fonctionner pleinement. C'est la règle clinique la plus importante de ce guide. La régularité est l'ingrédient actif le plus puissant — une semaine parfaite vaut moins qu'un mois constant.

Bibliographie Peer-Reviewed

PHOTOPROTECTION & SPF

- Kaidbey KH et al. Photoprotection by melanin. J Am Acad Dermatol. 1979;1(3):249-260.
- Brenner M, Hearing VJ. The protective role of melanin against UV damage. Photochem Photobiol. 2008;84(3):539-549.
- Mahmoud BH et al. Impact of visible light on photoaging. J Invest Dermatol. 2010;130(8):2092-2097.
- American Academy of Dermatology (AAD). Sunscreen FAQs. 2024. aad.org

HPI & PEAUX MÉLANISÉES

- Taylor SC et al. Acne vulgaris in skin of color. J Am Acad Dermatol. 2006;54(6):S112-S119.
- Alexis AF et al. Common dermatologic disorders in skin of color. Cutis. 2021;107(1):29-34.
- Hollinger JC et al. Are natural ingredients effective in managing HPI? J Clin Aesthet Dermatol. 2018;11(2):28-37.

ACTIFS ÉCLAIRANTS

- Hakozaiki T et al. The effect of niacinamide on reducing cutaneous pigmentation. Br J Dermatol. 2002;147(1):20-31.
- Pullar JM, Carr AC, Vissers MCM. The roles of vitamin C in skin health. Nutrients. 2017;9(8):866.
- Draelos ZD. Skin lightening preparations and the hydroquinone controversy. Dermatol Ther. 2007;20(5):308-313.
- Sivayathorn A. Topical arbutin in the treatment of melasma. J Dermatol Treat. 1995;6(4):233-236.
- Lin FH et al. Ferulic acid stabilizes a solution of vitamins C and E. J Invest Dermatol. 2005;125(4):826-832.

RÉTINOL & ANTI-ÂGE

- Mukherjee S et al. Retinoids in the treatment of skin aging. Clin Interv Aging. 2006;1(4):327-348.

NUTRITION & GLYCATION

- Danby FW. Nutrition and aging skin: sugar and glycation. Clin Dermatol. 2010;28(4):409-411.

FORMULATION & SÉCURITÉ

- Draelos ZD. Cosmeceuticals: What's Real, What's Not. Dermatol Clin. 2019;37(1):107-115.
- European Academy of Dermatology and Venereology (EADV). Guidelines for melasma management. 2023.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

glowaiva.ca	Master Ebook · Méthode G.R.A.S.S. · Soins peaux mélanisées
medclear.ca	Assistant médical IA · Module Santé OrAivia
oraivia.ca	Écosystème complet OrAivia Santé Health Inc.

"Votre mélanine n'est pas un problème à corriger. C'est une richesse à comprendre."

Dr MEL — GlowAïva · OrAivia Santé Health Inc.

Ce guide est fourni à titre éducatif et informatif uniquement. Il ne remplace pas un avis médical ou une consultation dermatologique. Les résultats présentés sont des moyennes cliniques — ils varient selon l'individu, le phototype, la régularité et les interactions avec d'autres traitements. En cas de pathologie cutanée diagnostiquée, de grossesse ou d'allaitement, consultez un professionnel de santé habilité avant d'introduire tout actif. GlowAïva et OrAivia Santé Health Inc. s'engagent à respecter les standards éthiques, cliniques et réglementaires en matière de santé numérique.