



GRAINE NOÏRE  
COSMÉTIQUES NATURELS

LE GUIDE

# *Le Rituel* de la Nigelle

*7 étapes pour sublimer votre peau*

Un guide artisanal pour intégrer l'huile de Nigelle  
dans votre routine quotidienne — et révéler l'éclat  
naturel de votre peau, geste après geste.

GRAINE NOÏRE · FAIT MAIN EN FRANCE

## *Tout commence par une petite graine noire.*

---

Depuis plus de 3 000 ans, la nigelle — cette petite graine noire aux grands bienfaits — est célébrée dans les civilisations anciennes comme une alliée précieuse de la peau. On l'appelait « la graine de bénédiction ».

Aujourd'hui, la science confirme ce que la tradition sait depuis toujours : la *Nigella Sativa* est un trésor pour la beauté naturelle.

Mais connaître ses bienfaits ne suffit pas. Pour qu'elle révèle toute sa puissance, elle doit être intégrée à un rituel. Pas une routine mécanique, mais un moment sacré, quotidien, où l'on prend soin de soi avec intention.

Dans ce guide, découvrez les 7 étapes du rituel Graine Noire — à suivre chaque jour pour retrouver une peau nourrie, apaisée, et lumineuse.

*« Votre peau se souvient  
de chaque soin qu'on lui offre. »*

— LA PHILOSOPHIE GRAINE NOIRE —

## *Pourquoi* la nigelle ?

L'huile de nigelle (*Nigella Sativa*) est obtenue par pression à froid des graines. Elle contient 4 composés aux effets remarquables sur la peau :

01

### **THYMOQUINONE**

*Puissant anti-inflammatoire*

Apaise et protège contre le stress oxydatif

02

### **ACIDES GRAS ESSENTIELS**

*Oméga-6 et oméga-9*

Nourrissent la barrière cutanée en profondeur

03

### **VITAMINES A, B, E**

*Régénérantes et antioxydantes*

Stimulent le renouvellement cellulaire

04

### **PHYTOSTÉROLS**

*Apaisants naturels*

Idéal pour les peaux sensibles et réactives

*Résultat : une peau nourrie, apaisée, lumineuse.  
Et mieux protégée contre les agressions du quotidien.*

## *Les 7 étapes* du rituel complet.

---

**01**

### Préparer le moment

Choisissez un moment à vous. Le matin pour éveiller la peau, le soir pour la réparer pendant la nuit. Éteignez le téléphone. Allumez une bougie.

**02**

### Nettoyer en douceur

Prenez une douche tiède — pas trop chaude. Séchez en tamponnant. Une peau légèrement humide absorbe mieux les soins qui suivront.

**03**

### Exfolier une fois par semaine

Un gommage doux une fois par semaine suffit. Il prépare le terrain pour que les actifs pénètrent en profondeur. Pas plus souvent.

**04**

### Appliquer la Chantilly

Une noisette réchauffée entre les paumes. Massez en cercles, du bas vers le haut. Insistez sur les zones sèches : coudes, genoux, talons.

## *La touche finale, votre signature.*

---

05

### Laisser pénétrer

2 à 3 minutes pour que la peau absorbe.  
Respirez profondément. Le parfum vanille-coton  
vous enveloppe. Ce moment de pause est le cœur du rituel.

06

### Appliquer le Baume Déodorant

Une fine couche sur peau propre et sèche.  
La nigelle apaise, les actifs protègent 24h.  
Fraîcheur naturelle, efficacité réelle.

07

### Sceller avec le Musc Tahara

Quelques gouttes sur les points de chaleur :  
poignets, cou, décolleté. Le musc se développe  
avec la chaleur et dure des heures.

---

« *Le geste compte autant que le produit.* »

## *Matin, soir, ou les deux ?*

---

### LE MATIN

#### *Rituel énergisant*

Massages fermes pour activer la circulation. Le musc habille votre journée d'une signature raffinée qui dure des heures.

### LE SOIR

#### *Rituel régénérant*

Gestes lents et profonds. La peau se régénère la nuit : les actifs de la nigelle travaillent alors en profondeur.

---

LES ERREURS À ÉVITER

- ✗ Appliquer sur peau sale — les actifs ne pénètrent pas
- ✗ Utiliser trop de produit — une noisette suffit
- ✗ Zapper l'étape de pause — c'est là que ça pénètre
- ✗ Être pressée — le rituel doit rester un plaisir



GRAINE NOIRE



*Prête à commencer  
votre rituel ?*

Tous nos soins sont formulés autour de l'huile de Nigelle pure,  
sélectionnée à la source et pressée à froid pour préserver ses actifs.

Commencez par la Chantilly Corporelle pour découvrir notre signature,  
ou profitez du Coffret Rituel complet avec les 3 soins essentiels.

DÉCOUVRIR NOS SOINS

GRAINENOIRE.FR



CODE CADEAU POUR VOUS

GRAINE20

-20% sur votre première commande