

10 Conseils Indispensables pour lutter contre l'Acné

*« Avoir une peau plus belle au naturel,
c'est possible ! »*

ACNE
ACNE

www.lanaturepourmapeau.com

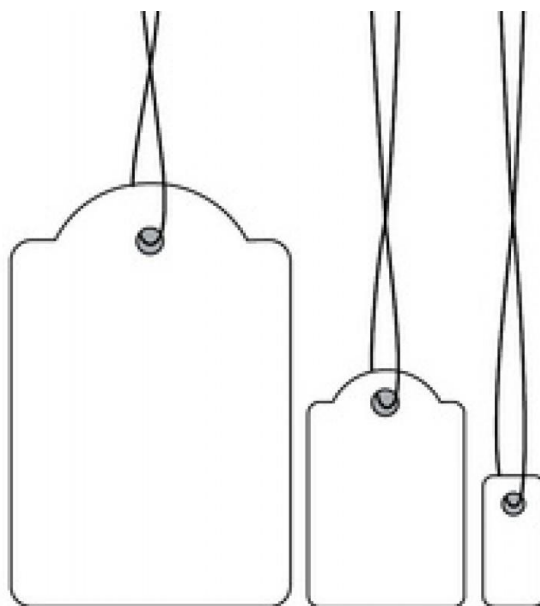
1- Arrêter les produits conventionnels et industriels

L'utilisation des produits naturels (huiles végétales, huiles essentielles, hydrolats, gel d'aloe vera) entraîne l'arrêt des produits conventionnels et industriels, crèmes et maquillage compris.

Ces derniers entretiennent les problèmes de peau. Ils sont **remplis de silicones, de paraffine et autres huiles minérales**, sans compter les conservateurs et autres additifs non utiles pour la peau, qui peuvent être **perturbateurs endocriniens, irritants, polluants...**

Il faut aussi préciser que ces produits conventionnels et industriels annulent les effets positifs et bénéfiques des produits naturels ce qui entraîne un retour à zéro.

Lisez bien les étiquettes des produits.



2- Nettoyage quotidien

Pour bien traiter sa peau à tendance acnéique, il faut commencer par bien nettoyer et démaquiller sa peau avec douceur sans l'irriter. Il y a toujours plusieurs solutions au naturel.

a- Liniment oléocalcaire + hydrolat

On peut utiliser du **liniment oléocalcaire fait maison** (50 % eau de chaux + 50 % huile de sésame) suivi de l'application d'un hydrolat.

Le liniment a le rôle de savon. Il élimine les déchets liposolubles (excès de sébum, restes de maquillage, autres...). L'hydrolat élimine les déchets hydrosolubles (sueur, autres ...). Il permet de rétablir le pH de la peau (la peau des bébés est neutre, et la peau des adultes devient acide) en plus d'apporter des propriétés très importantes.

L'hydrolat de menthe poivrée est purifiant et resserre les pores. Celui de **camomille allemande** est anti-inflammatoire, cicatrisant, apaisant. On peut alterner les 2.



b- Huile végétale + hydrolat

On peut faire encore plus simple et utiliser une huile végétale seule pour éliminer les déchets liposolubles.

Les huiles de jojoba et de sésame sont bien adaptées.

3- Bien choisir ses Huiles Végétales



Les Huiles Végétales utiles pour lutter contre l'Acné sont nombreuses :

- **Huile de Nigelle** : anti-infectieuse, anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-irritation, apaisante, antioxydante
- **Huile de Pépin de raisin** : désincrustante, régule le sébum, resserre les pores, réparatrice, antioxydante
- **Huile de Pépin d'argousier** : antimicrobienne, anti-inflammatoire, cicatrisante, bonne mine, protectrice solaire naturelle (indice UV solaire 3-4), antioxydante
- **Huile de Jojoba** : régule le sébum, protectrice, anti-inflammatoire, indice UV solaire 5, assouplissante, nourrissante

Il faut choisir des ingrédients de très bonne qualité. Il est recommandé d'utiliser uniquement des **huiles végétales vierges de première pression à froid biologique**.

Il faut exclure les huiles végétales de qualité très médiocre, dénaturés, coupés, allongés ou extraits avec des solvants chimiques. Ces huiles végétales médiocres ne risquent plus l'oxydation et se conservent plus longtemps, mais elles ne sont plus du tout efficaces, car leurs propriétés sont éliminées.

Les huiles végétales de qualité doivent être conservées impérativement au réfrigérateur. Leur durée de conservation oscille entre 6 mois et 1 an.

Pour renforcer leur conservation, on peut ajouter 1 % de vitamine E (antioxydante, protège le sérum) dans 50 ml d'huile végétale soit 10 gouttes dans un flacon de 50 ml.

Il faut protéger les huiles végétales de l'air, de la chaleur et de la lumière.

Il est conseillé de les utiliser rapidement pour bénéficier des ingrédients au maximum, car avec le temps, les propriétés traitantes peuvent s'atténuer.

4- Bien choisir ses Huiles Essentielles



Une huile essentielle doit être choisie en fonction de certains critères :

-la **culture sauvage** est la meilleure, puis la culture biologique. S'il n'existe ni l'un ni l'autre, on peut utiliser les huiles essentielles de culture conventionnel.

-l'**espèce botanique** doit être certifiée et identifiée par 2 noms latins.

-la partie de la plante utilisée doit être spécifiée.

-ainsi que le **chénotype** = **principales molécules** qui composent l'huile essentielle.

Pour lutter contre l'Acné et les boutons, nous avons plusieurs huiles essentielles (HE) à notre disposition:

- **HE Tea tree** : anti-infectieuse polyvalente, assainissante, antibactérienne, antiseptique, antiviral, anti-acarien, antiparasitaire, antifongique, stimulante, renforce les défenses immunitaires. Elle ne doit pas être utilisée pure plus de 4-5 jours sur les boutons, car elle peut être irritante.
- **HE Ciste ladanifère** : cicatrisante, régénérante cellulaire. Attention : interaction avec un traitement anticoagulant).
- **HE Géranium rosat** : anti-peau grasse, antiacné, resserre les pores dilatés, embellit le teint.
- **HE Hélichryse italienne** : anti-inflammatoire, cicatrisante cutané, décongestionnante.
- **HE Lavande vraie=officinale=vraie** : anti-infectieuse, cicatrisante, anti-inflammatoire, antiseptique.
- **HE Ravintsara** : anti-infectieuse, renforce l'immunité.
- **HE Petit-grain bigarade** : anti-inflammatoire, anti-infectieuse, régénérante cutané, purifiante, régule la production de sébum. A utiliser le soir uniquement (potentiellement photosensibilisante).

Il faut les protéger de la lumière et de la chaleur. On peut les conserver jusqu'à 5 ans.

Par précaution, pas d'huile essentielle pendant la grossesse et l'allaitement.

Vous pouvez faire un test de tolérance en appliquant sur le pli du coude (intérieur du bras) une goutte d'huile essentielle diluée dans 2-3 gouttes d'huile végétale, sur 24h.

5- Mes formules Antiacné

Pour un même problème, en l'occurrence l'acné, il existe plusieurs solutions, plusieurs combinaisons.



Peau mixte à tendance acnéique :

HV argousier 8 ml
HV pépin de raisin 9 ml
HV nigelle 10 ml
HE Hélichryse italienne 15 gouttes
HE Ravintsara 15 gouttes
HE tea tree 15 gouttes
HE ciste ladanifère 15 gouttes
HE lavande vraie 15 gouttes
Vitamine E 10 gouttes

Peau mixte à tendance acnéique et grasse, qui brille :

HV jojoba 7 ml
HV pépin de raisin 7 ml
HV argousier 7 ml
HV nigelle 7 ml
HE Ravintsara 25 gouttes
HE tea tree 25 gouttes
Vitamine E 10 gouttes

Bien sûr, d'autres combinaisons sont possibles et adaptables à chacun.

6- Masques et Gommages

Le **gel d'Aloe vera** peut être considéré comme un produit de gommage/exfoliant doux. C'est aussi un produit traitant à part entière. Il doit être conservé impérativement au réfrigérateur, car c'est un produit sensible et fragile.



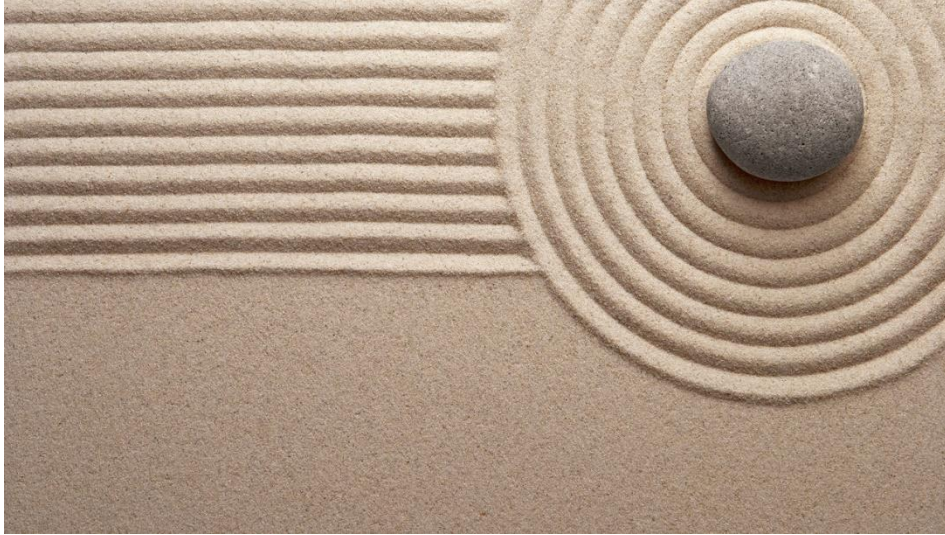
On peut l'appliquer le soir sur les zones de boutons d'acné, voire plusieurs fois dans la journée si la peau le supporte bien.

Le gel d'Aloe vera diminue l'inflammation, il est cicatrisant, antitaches brunes, hydratant, anti-infectieux.

L'argile est aussi une solution pour faire un masque.

Pour les peaux acnéiques, vous pouvez en faire un tous les 15 jours. Votre peau est fragilisée et sensibilisée. Il ne faut pas l'agresser par un mécanisme trop abrasif.

7- Acné et Stress



Le stress peut être une cause de l'apparition des boutons d'acné.

Notre peau est le reflet de nos émotions.

C'est aussi le siège de l'élimination d'une partie des déchets produits par notre organisme.

Il faut trouver sa méthode pour apprendre à gérer son stress et sa confiance en soi.

Des idées : le sport, le yoga, la sophrologie, les massages... vous avez la solution.

8- Acné et Alimentation

Manger varié !

Réduisez les glucides à index glycémique élevé, les sucreries, l'alcool, les céréales...

Réduisez les apports en graisses saturés : produits laitiers (issus de la vache), charcuteries, viande grasse (côtes, entrecôtes...), huile d'arachide, huile de palme...

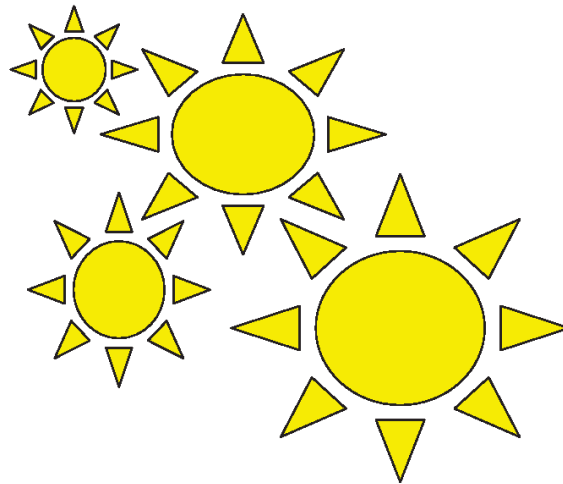
Les produits laitiers sont de plus en plus mis en cause. Pour savoir si vous êtes intolérant à un aliment, il faut l'éliminer durant 3 mois et observer les potentiels changements et améliorations.

Les produits manufacturés sont aussi à éviter.



9- Acné et Soleil

S'exposer au soleil améliore temporairement l'acné. Mais en fait, la couche cornée de notre peau s'épaissit. Et quand elle s'épaissit, le sébum a plus de mal à s'écouler librement et il y a un risque que votre acné empire, par effet rebond.



A la fin de l'été, il peut y avoir un formidable effet rebond et une recrudescence de l'apparition de nouveaux boutons.

Si vous souhaitez vous exposer au soleil, choisissez une crème solaire biologique et minérale. Le seul inconvénient est l'effet blanc qu'elle donne. Mais elle est indispensable pendant les heures les plus ensoleillées de la journée.

10- Dernières recommandations

Pour récapituler la méthode pour lutter contre l'Acné :

- arrêtez des produits conventionnels et industriels.
- nettoyez votre visage matin et soir avec le liniment oléocalcaire + hydrolat ou huile végétale seule + hydrolat.
- choisissez les bonnes huiles végétales et les bonnes huiles essentielles.
- adaptez votre formule suivant vos problèmes de peau.
- conservez vos produits correctement.
- possibilité d'utiliser le gel d'Aloe vera (tous les soirs sur les boutons) ainsi que l'argile en masque (tous les 15 jours maximum).
- évittez le soleil ou protégez votre peau avec une crème solaire bio et minérale.
- adaptez votre alimentation.
- gérez votre stress.



Nolwenn EON

Docteur en Pharmacie

le Blog, les Conseils, les Ateliers

<http://www.lanaturepourceau.com>

<http://www.mabulleaunaturel.fr>

nolwenn@lanaturepourceau.com