Les 5 clés d'une peau saine sans acné

En matière de lutte contre l'acné, il y a des règles élémentaires à connaître sur le bout des doigts et à appliquer pour réussir à éradiquer les boutons de façon durable.

J'ai listé pour toi les 7 clés indispensables pour te débarrasser de l'acné définitivement et naturellement, et que j'applique moi-même au quotidien.

CLE N°1 : UTILISE DES PRODUITS COSMETIQUES ADAPTES A TA PEAU

- Fais très attention à la composition de tes cosmétiques : ils doivent impérativement être **non comédogènes**, et si possible **non irritants**. En général, la mention "non comédogène" est écrite sur le packaging, mais quelque fois non.

Pour s'en assurer, il faut absolument lire les étiquettes et repérer dans la liste des ingrédients ceux qui sont potentiellement comédogènes. Si l'ingrédient en question fait partie des 8 premiers de la liste, passe son chemin.

Tu peux télécharger la liste des ingrédients comédogènes ici.

- Nettoie ta peau avec des **produits doux, non décapants, et sans savon**. Tu en trouveras beaucoup dans le commerce, dans les marques bio ou de parapharmacie. Par exemple : le gel nettoyant Effaclar de La Roche Posay, ou la mousse nettoyante nuage céleste de Cattier.

Si tu as la peau sensible ou réactive lorsqu'elle est en contact avec l'eau du robinet, tu peux opter pour des **eaux nettoyantes ou micellaires**.

En version totalement naturelle, tu peux aussi laver ton visage avec du **rhassoul** ou de l'**argile**. Tu appliques la pâte sur ton visage, tu laisses agir un peu, tu masses et tu rinces.

- **Utilise une crème légère "oil-free" ou un gel hydratant :** "Oil free", cela signifie que la crème ne contient pas d'huile et est donc parfaitement adaptée aux peaux grasses et acnéiques. La mention "oil free" est en général indiquée sur le packaging.

Bien sûr, il en va de même pour le fond de teint.

En version naturelle, le **gel d'Aloe Vera** est excellent pour les peaux très grasses, il matifie et hydrate parfaitement. En revanche, pour les peaux mixtes ou à tendance grasse, il risque d'être un poil trop matifiant et la peau peut tirer. Dans ce cas là, on peut le mixer avec un peu d'huile végétale de jojoba ou de noisette, ou bien l'appliquer uniquement sur la zone T (c'est ce que je fais, après avoir appliqué ma crème).

Gel d'aloe vera de Lily of the Desert

CLE N°2 : DESINCRUSTE TES PORES EN PROFONDEUR

Il est important de **nettoyer ta peau en profondeur** de façon TRES régulière, pour bien déboucher les pores et empêcher les imperfections de s'y former, en **exfoliant ta peau**.

- Tu peux opter pour des **gommages mécaniques** (avec des petits grains dedans) ou **chimiques** (c'est ce qu'on appelle les masques peeling).

N'hésite pas à procéder à des **exfoliations 2 ou 3 fois par semaine**. Cela ne va pas décaper ta peau outre mesure à condition que tu choisisses des gommages doux et que tu ne frottes pas ta peau comme un bourrin.

- Autre solution : Adopte une **brosse nettoyante électrique** pour nettoyer ta peau avec ton gel nettoyant ou ton savon habituel. Ainsi, ta peau sera nettoyée tous les jours en profondeur, mais avec douceur, et tu n'auras même plus besoin d'utiliser un gommage. Certes, cela demande un petit investissement, mais je t'assure que ça en vaut la peine. Personnellement, c'est l'option que j'ai choisis et je ne reviendrai plus jamais en arrière.

- En complément de l'exfoliation, je te conseille d'effectuer des masques purifiants. Les masques à l'argile sont absolument parfaits pour ça.

Si tu as la peau très grasse, je te conseille l'argile verte : elle n'a pas son pareil pour absorber le sébum et purifier la peau en profondeur. Attention : elle peut être un peu trop abrasive pour les peaux sensibles.

Si tu as la peau acnéique, à tendance mixte et sensible : à toi l'argile jaune 1 fois par semaine.

- Adopte une hygiène irréprochable concernant ton visage : Evite au maximum de toucher ton visage, et en particulier tes boutons, afin de ne pas remettre de la saleté dessus en permanence.

Cela signifie qu'il faut te laver les mains souvent, nettoyer l'écran de ton téléphone et utiliser un kit mains-libres pour ne pas remettre de bactéries sur les joues quand tu téléphones, changer ta taie d'oreiller tous les 4 jours, te nettoyer le visage en profondeur, etc ...

Voir mon article dédié sur le sujet : 8 règles d'hygiène incontournables contre l'acné

Masque à l'argile jaune d'Argiletz

CLE N°3 : LA PUISSANCE DES HUILES ESSENTIELLES POUR ATOMISER LES BOUTONS

Les huiles essentielles sont une véritable merveille de la nature, foi d'aromathérapeute !

Et elles sont très utiles et très efficaces pour traiter l'acné.

Incorpore les dans tes crèmes, dans tes masques pour le visage, mélangées avec de l'huile végétale de noisette ou de jojoba...

Pour faire mûrir les boutons sous cutanés à la vitesse de la lumière, je te conseille les huiles essentielles de Géranium et de Palmarosa.

Pour aider à cicatriser les boutons percés, je te conseille l'huile essentielle de Lavande vraie, à appliquer pure, directement sur les boutons.

Parmi les autres huiles essentielles favorables aux peaux acnéiques, on compte celle de Tea Tree (elle n'a jamais eu aucun effet sur moi, mais elle fonctionne extraordinairement bien sur beaucoup de personnes), celle de sauge sclarée (surtout en cas d'acné hormonale), celle de citron (attention : elle est photo-sensibilisante et peut provoquer des tâches à la lumière du jour, réserve-la pour le soir).

Huile essentielle de Tea tree bio Terraïa

CLE N°4 : CONTRÔLE TON ALIMENTATION

- **Exit le sucre raffiné, les produits laitiers de vache et le gluten**

Ce sont des aliments très difficiles à digérer, qui encrassent tout le système digestif, en stagnant pendant très longtemps dans les intestins et en produisant beaucoup de déchets.

Ils sont aussi pro-inflammatoires, cela signifie qu'ils favorisent les phénomènes inflammatoires dans le corps, et en particulier au niveau du visage en ce qui nous concerne.

Ils ne font qu'aggraver ton acné.

Ils pourraient même en être la cause à supposer que tu y sois intolérant(e) sans le savoir, comme c'est mon cas concernant le gluten.

On vit très bien sans, je te rassure !! On trouve des remplaçants et on cuisine autrement.

- **Mange "plein plein plein" de fruits et légumes TOUS LES JOURS !**

Ils sont blindés de vitamines, de minéraux, d'anti-oxydants, et ils favorisent le nettoyage de ton corps, surtout les fruits qui contiennent beaucoup d'eau comme les agrumes, le kiwi, le raisin ou encore l'ananas.

Les fibres qu'ils contiennent t'aideront également à activer ton transit, de façon à dégager plus de déchets en dehors de ton corps.

Grâce à eux, ton corps contiendra moins de déchets, moins de toxines, et sera donc moins inflammé.

- **Mise sur les bonnes huiles végétales et les poissons gras**

Ils t'aideront à faire le plein d'omega 3, des anti-inflammatoires naturels, qui t'aideront beaucoup dans la lutte contre l'acné.

- **Supprime tous les aliments industriels et mets toi aux fourneaux**

Que ce soit bien clair, les aliments industriels emballés sous vide ou tout préparés n'apporteront rien de bon à ta peau. Et je ne parle même pas des fast food et compagnie ...

Ils contiennent des tas de graisses saturés, de sucre raffiné, de sel, de conservateurs, d'additifs, de pesticides, etc … la liste est trop longue.

Tous ces aliments sont nocifs pour ta santé et donc pour ta peau, ils ne font qu'ajouter un nombre incalculable de toxines à ton organisme. Par pitié, il n'a pas vraiment pas besoin de ça, et ta peau non plus.

N'oublie jamais que l'état de ta peau n'est que le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de ton corps, et on ne le re-dira jamais assez, l'acné est une maladie d'encrassage avant tout.

Achète tes aliments dans leur forme la plus brute possible et cuisine toi-même. Ce n'est vraiment pas difficile, il suffit de s'y mettre. Et c'est tellement meilleur, aussi bien en terme de goût qu'en terme nutritionnel.

CLE N°5 : DETOXIFIE TON FOIE

S'il y a bien un organe dont il faut prendre le plus grand soin quand on a de l'acné, c'est le foie.

C'est lui qui est chargé de filtrer toutes les saletés qui pourraient se retrouver malencontreusement dans ton sang, et il joue également un rôle important dans la production des hormones androgènes (celles qui sont responsables de la sécrétion de sébum, et donc de l'apparition de l'acné).

Pour l'aider, tu peux faire une cure dépurative, à raison de 1 ou 2 fois par an et pendant une quinzaine de jours, afin de drainer ton foie et d'éliminer les toxines plus facilement.

Parmi les plantes magiques à cet effet, on peut citer le chardon-marie, le desmodium, l'artichaut, le radis noir, ou encore le romarin.

A prendre sous forme d'amploues à diluer dans de l'eau, ou en gélules, c'est comme tu veux.

Quatuor Radis noir - Desmodium - Artichaut - Romarin de Super Diet

Maintenant, si tu veux aller plus loin et te débarrasser complètement de ton acné, mais que tu ne sais pas comment faire, et que tu as besoin d'être accompagné, sache que j'ai mis au point le programme "Peau Nette".

C'est un programme de coaching anti-acné, basé sur ma propre méthode. Pendant 7 semaines, je suis à tes côtés pour t'accompagner, te soutenir et te conseiller au mieux pour que tu puisses enfin dire ADIEU à l'acné.

Tu apprendras comment soigner ta peau correctement, comment choisir les bons soins adaptés à ta peau, tu apprendras comment les huiles essentielles pourront venir à ton secours, et tu découvriras les spécificités de l'alimentation anti-acné qui peut tout simplement sauver ta peau.

Et comme tu bénéficies de ma garantie satisfait ou remboursé pendant 60 jours, tu ne prends aucun risque.

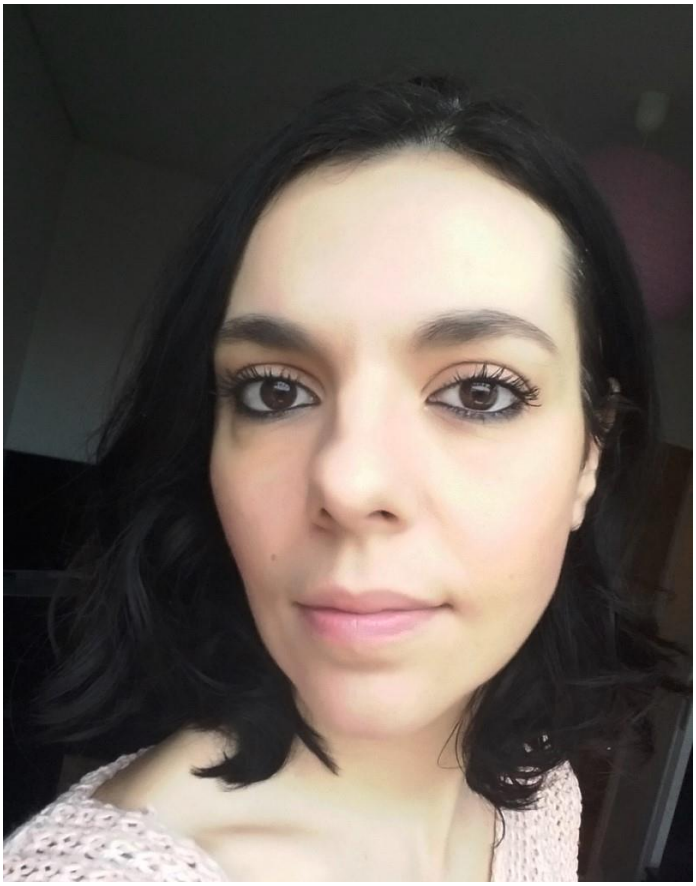
Je t'invite à découvrir le programme "Peau Nette en cliquant ici.

Je serais vraiment ravie de pouvoir t'aider !

En attendant, n'oublie pas de t'inscrire à la newsletter du blog pour retrouver tous mes conseils beauté et nutrition de la peau.

Et rejoins-moi sur la **page Facebook** du blog en cliquant ici.

A très vite !



Lydia Van Messem, aromathérapeute spécialisée dans les soins de la peau, coach en nutrition/santé & bien-être, et ex-acnéique

Le blog : http://www.bionutritionsante.com

Contact : contact@bionutritionsante.com