

JULIEN KAIBECK
ANNIE CASAMAYOU

SOS
peau
AU NATUREL

Pour une peau
saine et apaisée

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOS peau **AU NATUREL**

Acné, eczéma, cellulite... nous avons tous des problèmes de peau difficiles à guérir durablement. La solution ? Coupler l'approche globale de la naturopathie avec des soins naturels bien choisis !

Grâce à ce livre, vous pourrez :

- **Comprendre votre peau pour mieux la soigner :** comment elle fonctionne, ses besoins, ce qui l'abîme ou la protège...
- **Apaiser les bobos les plus courants** (coup de soleil, psoriasis, boutons...) **avec pour chacun :**
 - les bons réflexes côté alimentation, sport, hygiène de vie... ;
 - les soins dermocosmétiques à faire vous-même en toute simplicité (masques maison, préparations aux huiles essentielles...).
- **Bien utiliser les alliés naturels de votre peau :** argile, probiotiques, huiles essentielles, nutriments...

DEUX EXPERTS POUR UNE BEAUTÉ 100 % NATURELLE



© didier knopf

Julien Kaibeck enseigne l'aromathérapie et la cosmétique naturelle. Chroniqueur dans divers médias, il rassemble ses conseils dans ses livres *Adoptez la slow cosmétique* et *Les huiles végétales, c'est malin* ainsi que sur son blog www.lessentieldejulien.com.



© valérie jault

Annie Casamayou est naturopathe et consulte à Paris. Elle collabore à plusieurs revues de santé naturelle et est déjà l'auteur de *L'argile, un soin naturel* et *Soins naturels pour les cheveux* (Anagramme). Son blog : www.mon-naturopathe.com.

ISBN 978-2-84899-681-3



15 euros
Prix TTC France

9 782648 996813

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, BEAUTÉ

DE JULIEN KAIBECK, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Les huiles végétales, c'est malin, 2013.

Adoptez la slow cosmétique, 2012.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

MISE EN GARDE

**Les conseils santé proposés dans ce livre
ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical**

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-681-3

JULIEN KAIBECK
ANNIE CASAMAYOU

SOS PEAU AU NATUREL

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
Notre peau à la loupe	10
PARTIE 1. ABÉCÉDAIRE DES BOBOS DE LA PEAU	19
Acné	21
Brûlure superficielle	40
Callosités, cors, durillons, œils-de-perdrix, ampoules.....	47
Cellulite	54
Cicatrices.....	65
Coup de soleil	71
Couperose.....	77
Eczéma atopique.....	85
Herpès	97
Impétigo	105
Mycoses	109
Piqûres d'insectes.....	122
Plaies et hématomes	129
Psoriasis.....	135
Rosacée.....	148
Taches pigmentaires.....	158
Transpiration excessive	165
Urticaire	173
Varicelle	179
Vergetures	186
Verrue	193

Vitiligo.....	199
Zona.....	206
PARTIE 2. FICHES PRATIQUES THÉMATIQUES	215
Les rituels de soins maison	217
L'argile, grande prêtresse des soins de la peau	222
Les huiles essentielles : précautions d'emploi.....	226
Les cures de détoxification.....	228
Renforcez naturellement votre immunité.....	237
La respiration abdominale pour réduire l'anxiété et gérer le stress.....	242
L'alimentation hypotoxique ou ancestrale, ou l'art de bien manger pour soigner sa peau	245
Choisir les bons sucres pour une belle peau.....	247
Index des recettes cosmétiques.....	250
Table des matières.....	251

Introduction

Pour soigner la peau, la dermatologie conventionnelle dispose d'un arsenal impressionnant. Médicaments, techniques médicales et préparations pharmaceutiques sont aujourd'hui capables de soigner rapidement la plupart des pathologies cutanées. Dans bien des cas cependant, la guérison n'est pas au rendez-vous. Un eczéma localisé peut en effet parfois être soulagé en quelques jours à peine, mais on sait bien que d'autres crises suivront. Il en va de même pour le psoriasis, certaines dermatites, l'herpès... Pourquoi ?

La peau est un organe très complexe. Elle est non seulement composée d'une multitude de cellules aux fonctions subtiles, mais on sait aujourd'hui qu'elle est aussi intimement liée au système nerveux et immunitaire. Pas étonnant qu'il soit si difficile de la soigner quand elle est en souffrance.

Et si une clé thérapeutique consistait à combiner l'approche dermatologique avec la naturopathie ? La naturopathie est une médecine préventive dite « de terrain ». En veillant à une alimentation saine, à un mode de vie équilibré, et à l'utilisation de compléments alimentaires ou de plantes, la naturopathie préserve la santé du patient. Son foie, et plus généralement tous ses émonctoires dont la peau, restent au top de leur forme.

Une autre clé thérapeutique pourrait être celle qui combine l'approche dermatologique avec l'aromathérapie et la dermocosmétique au naturel. Les huiles végétales, les extraits de plantes et les huiles essentielles ne sont-ils pas les remèdes les plus doux et les plus forts à la fois ? Ils incarnent en tout cas toute

la subtilité des bienfaits de la nature sur notre organisme. S'ils sont bien utilisés, ils sont pour la plupart dépourvus d'effets secondaires et mènent souvent à une guérison salvatrice.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent aborder les soins thérapeutiques de la peau d'une façon naturelle, raisonnable et efficace. En combinant l'expertise naturopathique avec les remèdes éprouvés de la phytothérapie appliquée à la dermocosmétique, les auteurs ont voulu vous guider au mieux dans le soin de votre peau et de ce qu'elle a à vous dire.

Comprendre le langage de la peau

La peau s'exprime à sa façon, plus explicite certainement que vous ne le pensez. Qu'est-ce que vous communique votre peau ? Certaines expressions populaires touchent souvent juste : être à fleur de peau, avoir la peau dure, être une peau de vache ou une vieille peau, se réduire comme peau de chagrin, faire peau neuve, risquer sa peau, tenir à sa peau, etc. Ces expressions sont le reflet de la voie que l'organisme a choisie pour révéler un état de saturation, de stress ou de... malheur ! Il est bon que la peau s'exprime, qu'elle extériorise un état interne. Et ce sera encore mieux de l'entendre et de la comprendre.

Il est intéressant de considérer la peau comme une alliée précieuse, **un miroir visible des manques ou des besoins internes de l'organisme**. Un organe ne fonctionne pas correctement ? La peau l'exprime très rapidement par l'intermédiaire de signaux désagréables ou douloureux. Il ne faut pas regarder ces signaux par le petit bout de la lorgnette : les bobos que la peau donne à voir sont autant d'appels au secours de l'organisme. Non, la peau ne prend pas un malin plaisir à nous causer du souci. Elle relaie des informations venant des reins, du foie, des poumons, de tout cet ensemble composé de milliards de cellules qui travaillent sans relâche pour permettre le bon fonctionnement du corps 24 heures sur 24. **Son apparence dépend tout simplement de notre état de santé interne.**

Pour comprendre la peau, la patience est de mise. On a parfois tendance à considérer les accidents de parcours de notre peau comme des ennuis qu'il faut

éradiquer au plus vite : boutons disgracieux, cicatrice en souvenir d'un accident, mycose témoignant d'une infection, eczéma irritant, taches et autres signes de maturité... Il faut pourtant se donner le temps de décoder ce qui se passe pour ensuite adopter la meilleure attitude possible, celle qui sera la plus efficace et surtout la plus durable. Trop souvent, ce qui s'obtient rapidement se défait tout aussi vite. **Il est aussi parfois nécessaire de repenser son alimentation ou de revoir certaines habitudes de vie sur le long terme.** Tout est lié. Si on modifie une facette de notre mode de vie, les autres évolueront aussi au fil du temps.

Ce livre est une invitation à explorer les ressources du bon sens et de la nature pour apaiser la peau durablement, vous y trouverez :

- ♦ **Un abécédaire synthétique et pratique des bobos de la peau** pour comprendre clairement ce que recouvrent ces indices de déséquilibre et la bonne attitude à adopter pour y remédier.
- ♦ **Des astuces et des zooms** pour découvrir l'univers de la nature au service des soins de la peau.
- ♦ **Des fiches récapitulatives et informatives** qui vous permettront de vous familiariser avec des aspects essentiels d'un mode de vie sain. Vous n'avez jamais pratiqué un cataplasme à l'argile ou aux huiles essentielles ? Vous ne connaissez pas la respiration consciente ? Pas de panique, ces fiches vous permettront de mettre en pratique de façon aisée les conseils de l'abécédaire qui vous y renvoient.

Le contenu de cet ouvrage n'a en aucun cas la prétention de se substituer à une consultation ou une prescription médicale. Avant de vous précipiter sur un « remède », pensez à obtenir un diagnostic auprès d'un médecin, seul apte à le poser. En complémentarité des échanges que vous devez entretenir avec les professionnels de santé, ce livre est là pour vous apporter un éclairage global sur les problèmes de peau, vous aider à cerner ses réels besoins. Nous espérons vous proposer des soins utiles et des gestes simples mais essentiels qui pourront accompagner au mieux les traitements recommandés.

Avertissement : nous ne saurions être tenus responsables d'une mauvaise interprétation ou d'une mauvaise application des conseils décrits. En cas de doute, demandez toujours conseil à votre médecin.

Notre peau à la loupe

Avant d'appréhender les mécanismes des bobos de la peau, quelques données, même sommaires, sont nécessaires afin de comprendre le fonctionnement de la peau et éclairer ses relations avec le reste de l'organisme.

La peau en chiffres

La peau est l'organe vivant le plus lourd du corps : il pèse 4,5 à 5 kg chez un adulte, soit 2 fois plus que le cerveau, il représente environ 7 % du poids total du corps.

La peau est l'organe le plus étendu du corps : environ 2 m² de surface, autant qu'un très grand tapis.

Son épaisseur moyenne est de 1 à 2 mm, mais elle varie selon sa localisation de 0,5 mm sur les paupières à 4 mm sur les talons.

La température de la peau oscille entre 31 et 33 °C dans des conditions normales, à l'exception des aisselles où elle culmine autour de 37 °C.

Le pH de la peau saine est acide : il oscille autour de 5,5 sur une échelle de 0 à 14, ce qui la rend hostile aux micro-organismes.

La peau est composée de 2 000 milliards de cellules ; parmi elles, 300 millions se renouvellent tous les jours.

Les tissus de la peau comprennent 6 à 8 l d'eau, dont chaque jour en moyenne 600 ml s'évaporent.

La peau est composée à 70 % d'eau, 27,5 % de protéines et 2 % de lipides.

La peau mobilise 10 % de la circulation sanguine et elle est un organe extrêmement sensible grâce à ses 650 000 récepteurs sensoriels.



En résumé, chaque cm² de peau comprend en moyenne 1 follicule pileux, 100 glandes sudoripares, 15 glandes sébacées, 230 cellules sensorielles, 70 vaisseaux sanguins, 30 cm de capillaires sanguins et lymphatiques, 55 cm de neurofibres. Et pas loin de 100 milliards de bactéries !

La peau, 3 couches pour un organe intelligent

Milieu vivant, la peau est un véritable écosystème et présente une biodiversité remarquable : chaque couche a ses particularités propres, au sein desquelles tous les acteurs exercent des rôles bien définis. Partons de la surface et avançons peu à peu dans les profondeurs.

L'épiderme, une barrière subtile et fragile

La couche superficielle de la peau est celle qui subit les agressions de l'extérieur mais aussi celle qui est au cœur de toutes nos préoccupations esthétiques puisque c'est celle qui se voit.

L'épiderme comporte lui-même plusieurs couches, dont trois couches majeures superposées : la couche basale, la couche germinative et la couche cornée. La naissance des cellules de l'épiderme, les kératinocytes, a lieu dans la couche basale, la plus profonde qui se trouve à la jonction avec le derme. Les cellules migrent ensuite vers la surface pour former la couche germinative. Enfin, de moins en moins riches en eau à l'approche de la surface, les cellules se déposent progressivement sur la partie supérieure en « couche cornée » qui fait office de barrière protectrice. Très fine (1/100^e de millimètre), celle-ci assure l'étanchéité de la peau. La couche cornée est constituée de cellules compactes, contenant environ 13 % d'eau pour assurer un bon taux d'hydratation, et reliées entre elles par un ciment intercellulaire de nature lipidique. Chaque jour, les cellules les plus superficielles s'éliminent naturellement par desquamation, mais le renouvellement est assuré en permanence car les cellules se régénèrent naturellement. C'est cette partie superficielle, la couche cornée, qui reçoit les soins et les crèmes que l'on applique sur la peau. Ce qui est surprenant, c'est qu'elle n'est formée que de cellules presque mortes !

Dans l'épiderme se trouvent aussi les cellules immunitaires de la peau chargées de sa défense, les cellules de Langerhans, et les mélanocytes, dont la fonction est de synthétiser la mélanine, le pigment brun dont la production est stimulée par l'exposition au soleil.

Enfin, la couche cornée est recouverte d'un film hydrolipidique dont l'intégrité est essentielle pour maintenir l'eau dans le tissu cutané et pour assurer les fonctions « barrière » de la peau.

Un film protecteur pour la peau

Au contact direct avec l'extérieur, en première ligne, un film dit « hydrolipidique » recouvre l'épiderme. Il est formé d'un mélange de sueur, de sébum et d'autres lipides et confère à l'épiderme douceur et souplesse.

Il agit à la façon d'un « vernis protecteur » pour maintenir l'hydratation de la peau et assurer une protection naturelle en évitant la pénétration d'agents infectieux ou mycosiques. Son pH acide (entre 5,4 et 5,9 pour une peau saine) préserve de la prolifération de micro-organismes : bactéries ou champignons. Quand le pH devient plus alcalin, ce qui peut arriver quand on utilise trop souvent un savon classique ou qu'on souffre de séborrhée, les mécanismes de défense sont malmenés et c'est la porte ouverte aux infections.

La couche cornée de la peau est loin d'être un milieu stérile puisque le film hydrolipidique est colonisé par des bactéries amies. La peau est habitée en permanence par des microbes avec lesquels nous vivons en bonne intelligence. Ils se nourrissent de débris de cornéocytes, les cellules de la couche cornée ou de cellules de sébum et ils sont indispensables à la protection de la peau. Leur rôle est fondamental pour empêcher d'autres bactéries pathogènes de se développer.

Mieux vaut ne pas abîmer ce bel équilibre biologique en respectant les deux règles de base :

1. ne pas décaper la peau avec des détergents ou savons trop alcalins,
2. ne pas asticoter un bouton, le laisser simplement mûrir pour ne pas réveiller d'hôte indésirable.

L'épiderme peut être le lieu de dysfonctionnements qui sont susceptibles d'affecter chacun de ses processus complexes :

- ◆ *en cas de psoriasis par exemple*, les cellules de kératine se renouvellent trop vite et la peau desquame trop intensément,
- ◆ *en cas de prurit ou d'eczéma*, la couche cornée s'épaissit et rougit,
- ◆ *en cas de production de sébum trop intense*, on parle d'hyperséborrhée souvent préalable à l'acné.

Le derme, charpente vivante de la peau

Le derme est la couche intermédiaire qui cache toutes les structures vivantes et dont l'agencement confère la plupart des propriétés mécaniques de la peau : élasticité, tonicité et résistance.

Comme une charpente, le derme est un tissu riche en fibres de soutien : collagène et élastine. Il abrite également des vaisseaux sanguins et lymphatiques, ainsi que les terminaisons nerveuses responsables des sensations de douleur, des envies de démangeaisons ou des ressentis de tension. Ce n'est pas tout : on y trouve aussi les glandes sudoripares qui ont pour mission de sécréter la sueur et dont le canal excréteur traverse l'épiderme jusqu'à la surface de la peau. En effet, le derme a une fonction déterminante dans la régulation de la température du corps. Quand les glandes sudoripares sont en hyperactivité, cela aboutit à une hypersudation, ce qui « refroidit » le corps.

Dans le derme se nichent également les follicules pilo-sébacés, ce sont les racines des poils et du duvet auxquelles sont associées des glandes sébacées chargées de sécréter le sébum. Comme celui des glandes sudoripares, leur canal traverse l'épiderme jusqu'à la peau. Quand celui-ci se bouche, cela peut donner un comédon puis de l'acné. En réalité, chacun des points d'ouverture des canaux des différentes glandes à la surface de la peau est une zone de fragilisation, en particulier pour les infections.

L'hypoderme, un matelas isolant et protecteur

L'hypoderme est la couche profonde de la peau, le tissu de soutien qui fait la transition au contact des organes nobles (tendons, muscles, etc.). Il contient des adipocytes, les cellules graisseuses servant à protéger la peau des variations

thermiques et à absorber les pressions ou les chocs auxquels le corps est soumis. Si ces cellules graisseuses se multiplient et gonflent puis génèrent une inflammation, cela donne la cellulite.

Respectez le tempo de la peau

Votre peau est malade ? Impossible de vous faire la promesse d'un miracle rapide car la peau a besoin de temps, quasiment tout un mois, pour se renouveler. Aucune action en profondeur ne pourra donner de résultat plus accéléré, tout simplement car il faut environ 28 jours pour qu'une cellule de kératine monte des profondeurs de l'épiderme jusqu'à la surface. Inutile donc de faire du zapping cosmétique ou de tester tous les nouveaux produits de manière expéditive, cela ne fait qu'abîmer la peau et risque d'accentuer les déséquilibres. Mieux vaut cultiver la patience. Si la peau a été beaucoup malmenée auparavant par différents traitements, il sera bon de commencer par lui accorder une cure de repos afin qu'elle se régénère et retrouve ses pleines capacités. Oubliez les produits cosmétiques traitants aux actifs puissants, contentez-vous de la nettoyer délicatement et de l'hydrater simplement, le temps que la peau s'apaise et retrouve ses capacités de ressourcement. Exactement comme une terre que l'on laisse en jachère...

La peau remplit des fonctions fondamentales

La peau est un organe d'une redoutable efficacité, en intime relation avec presque tous les systèmes de l'organisme. Pourtant, même si les fonctions complexes de la peau sont fondamentales, elles passent souvent inaperçues.

1. La peau, organe de protection

La peau nous protège de l'environnement : les chocs, les agressions microbiennes ou chimiques et même le rayonnement solaire.

Le sébum sécrété par les glandes sébacées a notamment pour rôle de renforcer l'imperméabilité de la peau, la pluie peut détrempier vos vêtements, mais elle ne peut pas s'infiltrer à l'intérieur du corps. Mais le sébum évite aussi que

l'eau contenue dans les couches profondes de la peau s'évapore. En cas d'insuffisance de sébum, la peau se dessèche ; a contrario, son excès est à l'origine des boutons et de l'acné.

La peau réagit en cas d'exposition solaire par la synthèse des pigments de mélanine au niveau de l'épiderme, amorçant le bronzage qui n'est ni plus ni moins qu'une sorte de filtre naturel contre l'irradiation. Un dysfonctionnement de la synthèse de mélanine donne lieu aux plaques blanches du vitiligo ou aux taches brunes pigmentaires.

La peau possède aussi un système de défense très performant composé de cellules du système immunitaire. Elles sont capables d'identifier les éventuels envahisseurs tout en analysant leur composition moléculaire, puis elles alertent le système immunitaire en lui présentant la fiche signalétique complète de l'intrus, sa nature, son type et sa structure chimique. Mais quand ce système est défaillant, cela entraîne des infections cutanées comme l'impétigo. Si il réagit en excès, l'urticaire, les allergies ou l'inflammation apparaissent.

2. La peau, lieu d'échanges

La peau se trouve être le lieu d'échanges multiples avec des éléments extérieurs.

En complément des poumons, une petite partie du processus respiratoire se fait à travers la peau : ses cellules apportent au sang l'oxygène de l'air et éliminent le gaz carbonique.

La peau agit comme un climatiseur, elle s'active pour réguler la température corporelle et la maintenir autour de 37 °C, quelle que soit la température extérieure. Cela se fait d'une part grâce à la circulation sanguine et d'autre part grâce à la sudation. Quand la température s'élève, les capillaires se dilatent et la sécrétion de la sueur provoque un rafraîchissement du corps par son évaporation. En cas de froid, le phénomène inverse se produit.

La peau permet également de faire le plein de vitamine D dont on mesure de mieux en mieux l'importance vitale. Bien que certains aliments comme les poissons gras contiennent de la vitamine D, la source majeure de la synthèse

se fait par l'exposition au soleil de la peau. Avec un peu de gras (le cholestérol) et un peu de soleil, par toute une série de réactions en chaîne, la peau fabrique la vitamine D.

3. La peau, organe des sens

Quand il fait froid, la peau le perçoit : les poils se dressent et elle montre la chair de poule. Lorsqu'il fait chaud, la sensation est retranscrite aussi par la peau, et les glandes sudoripares s'activent pour la faire transpirer. La peau est en effet très richement innervée. Des millions de minuscules terminaisons nerveuses permettent de capter nombre d'informations venant du monde extérieur : outre la chaleur et le froid, elle perçoit également le contact ou les pressions, la douleur, la rugosité ou les caresses. Sans cesse sur le qui-vive, les récepteurs sensoriels de la peau transmettent ces informations jusqu'au cerveau. Les influx nerveux forment des messages retranscrits en sensations : plaisir, douceur, tendresse, etc. Toutes les sensations du monde extérieur passent par la peau, elle est l'organe privilégié du sens du tact et joue un rôle prédominant dans la communication non verbale.

4. La peau, organe d'évacuation

Sans que vous vous en rendiez compte, l'ensemble de la superficie de la peau est dédié au nettoyage et à l'élimination des déchets métaboliques et des toxines. Hippocrate, le père de la médecine, le disait il y a longtemps : « Toutes les maladies se guérissent au moyen de quelque évacuation, ou par la bouche, ou par l'anus, ou par la vessie, ou par quelque autre émonctoire. **L'organe de la sueur** en est un, qui est commun pour tous les maux. » En effet, la peau a un potentiel d'élimination au moins aussi étendu que sa surface.

Comme le foie, les reins, les poumons et les intestins, la peau est un émonctoire et elle est en charge d'une bonne partie des processus de purification de l'organisme. Du bon état de la peau (comme de chacun des autres émonctoires) dépend l'efficacité du nettoyage. À cause d'une alimentation trop riche ou d'un manque d'exercice physique, si les émonctoires fonctionnent mal ou s'ils sont débordés par trop de travail, les déchets s'accumulent et engorgent l'organisme, le corps réagit, devient plus vulnérable aux agressions extérieures et montre des

signes de trop-plein. Sur la peau, les dégâts ne sont pas vraiment discrets : acné, eczéma, urticaire...

La structure de la peau qui comprend 2 à 3 millions de glandes sudoripares en fait un filtre du sang de premier ordre qui élimine plus d'un demi-litre de sueur chaque jour. Chacune des glandes sudoripares effectue un travail considérable et fonctionne comme un petit rein miniature, qui complète le travail des grands reins et éjecte les cristaux, c'est-à-dire les déchets et toxines acides qui encombrerent le sang. Transpirer est donc une très bonne chose ! Si cette fonction est déficiente, il est bénéfique d'adopter des habitudes de vie qui activent la libération des toxines acides par la transpiration : sauna, hammam, frictions, etc.

Un autre type de déchets va être éliminé via le sébum sécrété par les glandes sébacées, soutenant ainsi l'activité du foie, l'émonctoire principal. Il est vrai que la santé du foie joue un rôle non négligeable dans une majorité de problèmes de peau, et il peut se trouver en difficulté face à de mauvaises habitudes alimentaires ou au surmenage ; alors apparaissent boutons, acné, cellulite, rosacée, etc. C'est plus exactement le trio foie, vésicule biliaire, intestins qui est en cause, car la peau est associée en médecine chinoise aux fonctions d'élimination du côlon, elle reflète ainsi le bon fonctionnement de cet organe. Drainer ces organes majeurs devient une nécessité incontournable en cas de maladie ou préventivement : voir notre fiche pratique « Les cures de détoxification » (page 228).

Les pores de la peau fonctionnent aussi comme de petits poumons miniatures et relaient le travail des grands poumons. Un sixième de la respiration se fait par la peau, ce qui explique qu'un grand brûlé meurt parfois d'asphyxie tant ces poumons de la peau font un travail vital, mais invisible. Sachez que porter des vêtements en matière synthétique (nylon, polyester...) entrave la respiration de la peau, tandis que le contact des matières naturelles, le coton, la soie et la laine, est bien plus agréable et permet une oxygénation convenable de la peau.

5. La peau, frontière des émotions

La peau entretient des liens étonnants avec le système nerveux. Leur connexion remonte à loin car tous deux proviennent du même tissu embryonnaire, ils se forment ensemble très tôt, bien avant la naissance au 21^e jour de vie embryonnaire.

Tout au long de la vie, ils vont continuer à dialoguer intimement, en faisant intervenir les hormones libérées par le système endocrinien et les acteurs du système immunitaire. Face à une émotion difficile ou à un stress continu, une cascade biologique se met en branle et la peau sert très souvent d'exutoire, ses fonctions se trouvent alors perturbées. La peau retranscrit des éléments émotionnels dans son langage propre que les spécialistes appellent neuro-endocrino-immunocutanés. On retrouve la participation de cet ensemble très sophistiqué dans nombre de troubles cutanés : zona, eczéma, psoriasis, herpès, urticaire, etc. Qui ont eux-mêmes un retentissement psychique, belle réciprocité !

Du point de vue psychique, les problèmes de peau reflètent la relation que l'on entretient avec le monde extérieur, ils peuvent rendre visible un conflit entre ce que nous sommes et ce que nous montrons, entre le besoin de plaire et d'être aimé et celui de se protéger, de trouver sa place. La peau laisse voir des états d'âme importants et ambivalents, qui oscillent entre le désir d'attirer et celui de repousser.

Savoir gérer les émotions et le stress au sens large devient une nécessité fondamentale pour sortir des maladies de peau qui persistent ou celles qui réapparaissent sans cesse. Retrouver une peau saine passe aussi par les méthodes de relaxation, le sport, la méditation ou le yoga, ou des techniques de développement personnel, la psychothérapie, toutes les pratiques qui aident à mieux s'apprécier et à affronter le stress. La respiration consciente est sans doute le meilleur remède à portée de tous pour réduire le stress : voir la fiche pratique « La respiration abdominale » (page 242).

PARTIE

1

ABÉCÉDAIRE DES BOBOS DE LA PEAU

Comment lire et utiliser cette partie ?

Les bobos de la peau sont détaillés par ordre alphabétique. Pour chacun d'entre eux, vous trouverez :

- ♦ Les informations indispensables pour vous permettre de bien comprendre le problème en cause.
- ♦ Les facteurs aggravants ou les complications éventuelles utiles à connaître pour diminuer leurs conséquences.
- ♦ Le point de vue de la naturopathie, qui met l'accent sur les aliments protecteurs et les bonnes habitudes de vie à adopter.
- ♦ Les soins dermocosmétiques concrets, précis et adaptés.

Tous les conseils décrits sont a priori combinables avec un traitement médicamenteux. Expliquez cependant bien à votre médecin vos habitudes cosmétiques.

N.B. : lorsque vous réalisez une recette de soin, soyez attentif aux termes utilisés. S'il est simplement écrit « huile de... », nous parlons d'une huile végétale, alors que lorsqu'il est question d'huile essentielle, nous le mentionnons toujours de façon spécifique en précisant également le nom latin de l'huile essentielle en question pour éviter toute confusion.

Acné

Fiche d'identité

- ◆ **Qui est concerné :** à des degrés divers, 4 adolescents sur 5 et 1 adulte sur 4.
- ◆ **Les symptômes :** une production de sébum trop importante qui entraîne l'apparition de comédons enflammés.
- ◆ **Les mécanismes :** une inflammation du follicule sébacé due à une conjonction de facteurs hormonaux, biochimiques et/ou infectieux, en lien avec l'alimentation et le mode de vie.
- ◆ **Les aides possibles :** un mix de soins de la peau efficaces et des habitudes de vie antiacné qui permettent des améliorations progressives sur le long terme.

L'acné est probablement la plus fréquente des maladies de la peau. Tout le monde la connaît : acné = boutons ! Les adolescents sont les plus touchés à cause des bouleversements hormonaux de la puberté, mais les adultes sont aussi concernés, les femmes en premier lieu, les hommes également.

Ce qui se passe

Les boutons d'acné prennent naissance dans le derme, ils surviennent quand plusieurs mécanismes se mettent en place :

- ◆ *Les glandes sébacées*, hypersensibles aux hormones sexuelles mâles, se mettent à produire du sébum en trop grande quantité (on parle d'« hyperséborrhée »).

Le sébum s'écoule par le canal du follicule sébacé vers l'extérieur et se répand à la surface de la peau, celle-ci devient plus grasse et s'épaissit.

- ◆ *Le pH du film hydrolipidique se déséquilibre.* Moins acide, il devient moins résistant aux germes. Une bactérie présente dans la flore cutanée, *Propionibacterium acnes*, ravie de trouver beaucoup de sébum et des déchets cellulaires à se mettre sous la dent, se multiplie.
- ◆ *Les orifices* qui permettent l'écoulement du sébum se bouchent à cause de l'accumulation de cellules mortes. Résultat : le sébum s'accumule à l'intérieur, les follicules se dilatent et forment un microcomédon, puis un bouton.
- ◆ *Le système immunitaire* réagit et une inflammation se développe. Les boutons plus rouges et les plus douloureux apparaissent sur la peau.

Les zones de prédilection de l'acné sont celles où les glandes sébacées sont particulièrement actives : sur le visage, en particulier le front, le nez et le menton, la fameuse zone en T, et sur le haut du dos et sur le décolleté.

Tout le monde n'est pas égal devant l'acné. Certains ont seulement quelques boutons : les classiques points noirs, des comédons dans lesquels le canal est fermé par un bouchon corné, et des points blancs ou microkystes. Une précision utile : un point noir n'est pas « sale », sa coloration est uniquement due à l'oxydation de la kératine contenue dans le sébum. D'ailleurs, contrairement aux idées reçues, l'acné n'est absolument pas une question d'hygiène.

D'autres sont plus gravement touchés quand les comédons s'enflamment. Ils peuvent prendre plusieurs formes : des papules qui sont des boutons rouges de petite taille, des pustules, de petits boutons blancs avec du pus, ou des nodules, de gros boutons douloureux, qui signalent que l'inflammation se propage en profondeur. Certains boutons cicatrisent difficilement et laissent des marques indélébiles sur la peau. C'est le principal risque de l'acné. Tripoter les boutons amplifie le risque d'inflammation, d'infection et de cicatrice.

L'acné est une maladie complexe, l'hérédité semble jouer dans les cas d'acné sévère, mais ce sont pour l'essentiel les hormones qui sont les grandes responsables de la production excessive de sébum, elles se manifestent à l'adolescence, au cours de la grossesse ou dans les périodes prémenstruelles pour les femmes.

D'autres facteurs viennent compléter le tableau : le mode de vie, l'alimentation et le stress. L'acné est la partie visible de l'iceberg, une inflammation latente couve souvent en souterrain, liée à certains dysfonctionnements de santé.

L'acné de la puberté

L'acné de la puberté est liée à la croissance des glandes sexuelles qui produisent de façon plus importante des hormones mâles, les androgènes, dont la fameuse testostérone. Les androgènes présents chez les garçons et chez les filles titillent les glandes sébacées et entraînent une surproduction de sébum. Dans la plupart des cas, l'acné disparaît spontanément vers 19 ou 20 ans. Mais ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas la traiter ! Acné et complexes, l'équation reste toujours vraie. L'adolescence est une période de fragilité où la personnalité se construit, il est encore plus difficile d'avoir confiance en soi et de se sentir bien avec ces marques disgracieuses.

Les traitements naturels, à base de minéraux (argiles) et végétaux (huiles végétales et essentielles), sont efficaces et pour la plupart sans danger. L'acné s'améliore vraiment si l'on associe aux soins de la peau une alimentation saine. C'est un parcours qui nécessite de la constance, même s'il est vrai qu'adolescence ne rime pas beaucoup avec patience, soyez persévérant, les résultats seront bientôt visibles.

Dans certains cas complexes, le recours à la pilule est proposé aux jeunes filles, un combiné d'œstrogène et d'antiandrogène aux effets secondaires importants, c'est aussi le cas de l'isotrétinoïde (la molécule du Roaccutane®) dont la toxicité est reconnue. Raison de plus pour tenter les soins au naturel.

L'acné de l'adulte

Même s'il est tout à fait possible qu'une acné débute à l'âge adulte, elle peut aussi être une prolongation ou une rechute de l'acné adolescente. L'acné de la femme peut être associée à un trouble hormonal d'hyper-androgénisme (un excès d'hormones mâles) mais cela reste rare, le plus souvent on n'en connaît pas précisément la cause. Pourtant, de plus en plus de femmes entre 25 et 40 ans sont concernées et c'est un phénomène en nette progression. Peut-être le fait que les pilules contraceptives soient prescrites très tôt aux jeunes filles est l'une des explications de cette inquiétante évolution, certains composés progestatifs

de la pilule ont des propriétés androgénétiques pouvant déclencher de l'acné. En dehors de ce type de pilule, les fluctuations hormonales sont toujours en cause chez les jeunes femmes quand les poussées surgissent avant la survenue des règles. Une pilule contraceptive est souvent prescrite, atténuant les symptômes, mais masquant malheureusement le vrai problème et entraînant des effets secondaires néfastes. Outre les hormones, d'autres coupables ont été identifiés : le tabac, le stress, le soleil, l'utilisation abusive de cosmétiques ou des cosmétiques trop gras et trop décapants, ainsi que la pollution.

Chez les femmes, les lésions sont moins étendues que chez les adolescents, elles apparaissent par poussées plutôt sur la partie basse du visage, autour de la bouche et sur le menton, parfois sur le décolleté. Les éruptions sont à prédominance inflammatoire, elles peuvent être profondes et douloureuses, sous forme de nodules ou microkystes, et le risque de cicatrice est important. Les hommes ne sont pas épargnés, mais dans leur cas, c'est le dos et le cou qui en pâtissent.

Chez les hommes comme chez les femmes, l'acné à l'âge adulte continue à être mal vécue, mais elle n'est pas une fatalité ! Pour prévenir ou limiter les crises, un sérieux coup de pouce vous sera donné en accordant de l'importance à votre hygiène de vie, alimentation et exercices physiques. En y ajoutant régulièrement des soins naturels très efficaces, vous aurez la solution pour retrouver une peau plus uniforme.

L'acné de grossesse

Le mythe de la femme enceinte au teint frais et à la mine épanouie en prend parfois un coup ! Pendant la grossesse, de nombreuses femmes se plaignent de voir surgir des boutons comme durant leur adolescence alors que parfois, plus injuste encore, elles avaient été épargnées jusque-là. D'ores et déjà, il y a une bonne nouvelle : l'acné de la grossesse est provisoire, elle disparaît progressivement après l'accouchement.

Encore une fois, les hormones en sont la cause car la grossesse correspond à une période de chamboulement hormonal. Mais l'impact des hormones est variable selon la sensibilité de chacune. Certaines voient leur acné déjà présente s'atténuer, d'autres y répondent par l'apparition de comédons ou leur aggravation.

Évidemment, la prise de médicaments comme les rétinoïdes (Roaccutane®) est proscrite durant la grossesse. Tournez-vous vers les soins naturels, revoyez votre alimentation (d'autant qu'il faut aussi penser à votre bébé), relaxez-vous et vous arriverez à résoudre le problème.

Facteurs aggravants

LE STRESS

Le stress fait partie des principaux facteurs aggravants : plus l'on est stressé, plus les réactions inflammatoires sont exacerbées et plus l'acné s'emballe. Si vous en doutez, observez comment l'acné fleurit en période d'examens. Comptez 2 jours environ après l'événement stressant pour voir l'apparition des comédons.

Non seulement le stress favorise les poussées d'acné mais dans certains cas il pourrait même être à l'origine du problème. Le stress est une réaction physiologique où des neurotransmetteurs se chargent de véhiculer les informations du cerveau jusqu'aux différentes parties du corps. Parmi eux se trouve une certaine substance P. En cas de stress, celle-ci est produite en très grande quantité et se fixe sur les récepteurs des glandes sébacées provoquant une augmentation de la sécrétion de sébum.

La meilleure prévention est donc d'éviter et d'évacuer le stress. Il existe de multiples moyens pour se détendre : la relaxation, la sophrologie, le sport par exemple. Mais s'il n'y avait qu'un seul outil à connaître, ce serait de savoir respirer. Bien respirer est la solution la plus accessible à tous et à tout moment. *Voir à ce sujet notre fiche pratique « La respiration abdominale » (page 242).*

LE TABAC

Le tabac épaissit la peau et facilite l'apparition des points noirs et des kystes, il rend aussi la cicatrisation plus délicate. Le tabac perturbe également la production d'insuline, ce qui aggrave l'acné. En clair, chez un fumeur, l'acné est souvent

plus importante et laisse davantage de marques. Des études ont même démontré l'existence d'une acné des fumeurs, qui apparaît deux ans après le début du tabagisme puis disparaît à l'arrêt du tabac.

LA MANIPULATION DES BOUTONS

La guerre sauvage des boutons ne doit pas avoir lieu ! Manipuler un bouton avec les doigts ou un outil génère une microblessure dans le follicule infecté, les bactéries en profitent pour se diffuser et le derme qui entoure le bouton est détruit. La conséquence : des cicatrices en creux qui auront bien du mal à disparaître. En triturant un bouton, vous entretenez aussi l'état inflammatoire de la peau, la zone irritée se remet à fabriquer des boutons. À l'arrivée, vous risquez d'obtenir des lésions supplémentaires et des cicatrices difficiles à traiter. Sachez résister à la tentation.

SOS un nouveau bouton !

Pour accélérer le processus de guérison des boutons, apaiser l'inflammation et faciliter la cicatrisation, essayez l'un de ces remèdes, ils conviennent même pour les boutons non acnéiques.

- ◆ **L'argent colloïdal** s'achète en boutique diététique ou par correspondance. Cette solution de particules d'argent et d'eau, est d'une efficacité exceptionnelle pour traiter les boutons grâce à son action antibiotique. Pour la peau, une concentration à 6 mg/l convient parfaitement. Appliquez directement la solution sur le bouton à l'aide d'un Coton-Tige. Renouvelez plusieurs fois par jour.
- ◆ **L'huile essentielle de lavande vraie** en guise de traitement de choc : avec un Coton-Tige, appliquez une petite touche sur les boutons pour les apaiser. Renouvelez 4 à 6 fois dans la journée. Dans les heures qui suivent l'application, l'inflammation et les rougeurs disparaissent, le bouton lui-même s'efface dans les 48 heures, et même souvent plus rapidement.
- ◆ **Le cataplasme d'argile** pour agir en profondeur : appliquez une noisette de pâte d'argile verte ou jaune (montmorillonite) sur le bouton en couche épaisse. Recouvrez d'une compresse et maintenez en place. Attendez que

→

l'argile se décolle d'elle-même pour retirer le cataplasme. L'idéal est de faire ça le soir et de le garder la nuit, vous n'aurez plus qu'à nettoyer au réveil. *Voir fiche pratique « L'argile » (page 222).*

- ♦ **Le masque au miel de manuka** pour ses propriétés cicatrisantes, antibactériennes et antiseptiques puissantes : appliquez une couche de miel, laissez agir 30 minutes. Renouvelez jusqu'à amélioration nette. *Voir aussi le « Zoom sur le miel de manuka » (page 44).*

LES COSMÉTIQUES INADAPTÉS

L'utilisation de produits cosmétiques comédogènes ou alcoolisés peut favoriser l'aggravation de l'acné. Les alcools contenus dans certaines crèmes fluides ou lotions sont irritants et, après avoir asséché momentanément la peau, ils causeront un regrainage rapide. Les huiles minérales, la vaseline ou la lanoline font souvent partie de la composition des lotions, onguents ou crèmes du commerce alors que ces produits dérivés du pétrole sont clairement comédogènes.

Faut-il donc éviter toutes les huiles ou les crèmes riches ? Non. Étonnamment, l'indice de comédogénité de bien des huiles végétales est inférieur à celui des huiles minérales et des silicones des cosmétiques conventionnels. D'une façon générale, même si elle n'est pas toujours un gage de qualité ni de naturalité, la mention « non comédogène » devrait être portée sur les cosmétiques que vous choisirez.

De même, le nettoyage au savon (même naturel) perturbe le film hydrolipidique et est beaucoup trop décapant pour les peaux acnéiques. Tout geste d'hygiène trop agressif va tout simplement avoir l'effet contraire à celui escompté puisque la peau en réaction produit encore plus de sébum.

Faites attention également aux produits parfumés (gels moussants, soins correcteurs...) qui contiennent souvent de l'alcool. Soyez doux, soyez respectueux avec votre peau, vous obtiendrez de bien meilleurs résultats.

LE SOLEIL

L'effet anti-inflammatoire du soleil permet d'assécher les boutons, donnant l'impression d'une amélioration, mais elle est de courte durée... Les boutons reviennent ensuite de plus belle car le soleil provoque un épaissement de la peau et accentue le bouchon formé sur le canal d'où sort le sébum.

Une protection solaire fait partie des prescriptions médicales de l'acné, elle est indispensable pour éviter l'effet rebond au retour des vacances et limiter les cicatrices.

LES FRICTIONS, LA TRANSPIRATION, L'HUMIDITÉ

Port d'un casque, d'un bandeau, d'un sac à dos et même parfois frottement des cheveux longs ou de la frange... ces frictions, si anodines soient-elles, peuvent faciliter l'inflammation et l'infection de la peau. La frange paraît être le camouflage parfait pour les boutons sur le front, mais c'est une mauvaise idée, acné et frange ne font pas bon ménage. La frange maintient la chaleur et fait transpirer, or cet environnement chaud et humide est exactement celui dont raffolent les boutons ! Si vraiment vous n'osez pas découvrir votre front, portez au moins une barrette la nuit pour laisser respirer la peau.

CERTAINS MÉDICAMENTS

Certains médicaments favorisent l'apparition de l'acné. Les hormones de synthèse en premier lieu : androgènes, œstro-progestatifs, corticoïdes, hormones thyroïdiennes. Idem avec la vitamine B12, le lithium, certains antidépresseurs et certains antiépileptiques.

CERTAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Que ce soit clair, ni le chocolat, ni aucun autre aliment spécifique n'est responsable des points noirs et des boutons. En revanche, les observations scientifiques montrent le rôle global de **comportements alimentaires néfastes** qui modifient le terrain, activent la sécrétion d'insuline et de testostérone, ce qui influence l'apparition de l'acné et ses poussées. Petit tour d'horizon des ennemis de votre peau.

Les aliments à index glycémique (IG) élevé

Les aliments à IG élevé chahutent fortement la production d'insuline, ce qui favorise et amplifie l'inflammation cutanée et la production de sébum, perturbe la testostérone et facilite l'infection des boutons. Les aliments raffinés, les pommes de terre et le sucre sont les ennemis de la peau. Fuyez-les autant que possible, il suffit d'une semaine pour rétablir un état hormonal plus stable, persistez encore quelques semaines supplémentaires pour une amélioration nette. *Voir fiche pratique « Choisir les bons sucres pour une belle peau » (page 247).*

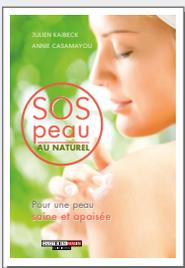
Le lait et les produits laitiers

Plusieurs études scientifiques ont montré que l'acné est corrélée à la consommation de lait (même écrémé) ainsi qu'à celle des produits laitiers : yaourt, fromage, crème fraîche... Et l'intensité des poussées se mesure souvent à la hauteur de leur consommation, plus vous en mangez, plus l'acné s'emballe.

En réalité, le lait animal est un véritable réservoir d'hormones et de facteurs de croissance, en particulier d'insuline et de testostérone, celles-là même qui provoquent les comédons. D'autre part, les acides gras oméga 6 contenus dans le lait entretiennent les réactions inflammatoires et dopent la production de sébum. Enfin, le lactose – le sucre du lait – est une source très fréquente de troubles digestifs et d'intolérance alimentaire plus ou moins silencieuse, la capacité à bien digérer le lait disparaît naturellement en grandissant. L'état du système digestif retentit sur l'aspect de la peau, et une intolérance alimentaire peut être source d'acné.

Si vous êtes un consommateur régulier de lait et de laitages, supprimez-les durant 3 semaines, observez l'état de votre peau et celui de votre système digestif. La

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



SOS peau au naturel

Annie Casamayou et Julien Kaibeck



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS