



JE SOIGNE MA PEAU *au naturel*

APPROUVÉ
PAR DES
BLOGUEUSES
EXPERTES

Acné, eczéma, cellulite, rougeurs...
tous les remèdes pour une peau saine grâce à la
SLOW COSMÉTIQUE et à la **NATUROPATHIE**

JULIEN
KAIBECK
AROMATOLOGUE



ANNIE
CASAMAYOU
NATUROPATHE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

**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...
- Bien utiliser les alliés naturels de votre peau : argile, probiotiques, huiles essentielles, nutriments...

« L'huile végétale de calendula est une merveille pour apaiser la chaleur des coups de soleil. » Héroïse du blog Easyblush

« L'argent colloïdal est le meilleur allié contre l'acné. Un remède que je recommande absolument. » Diariata du blog En compagnie de Diari Thom

« Huile essentielle de cannelle et beurre de karité autour de la verrue ennemie et elle est partie en une semaine ! » Marie du blog Marieyoupie

« J'ai utilisé l'huile de soin anticellulite en massage palper-rouler une fois par jour sur une zone très localisée et j'ai observé une nette amélioration ! » Louise du blog Sois bio et bats-toi

Julien Kaibeck enseigne l'aromathérapie et la cosmétique naturelle. Il est notamment l'auteur d'*Adoptez la Slow Cosmétique*. Retrouvez-le sur www.lessentieldejulien.com

Annie Casamayou est naturopathe et collabore à plusieurs revues de santé naturelle. Retrouvez-la sur www.mon-naturopathe.com

Ce livre est une édition entièrement remise à jour et complétée de *SOS peau au naturel*.

ISBN : 979-10-285-1008-4



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE CRÉATION SUPERNOVA

Photos © Shutterstock

Photos des auteurs : © C. Viviant / D.R.

RAYON : VIE QUOTIDIENNE



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez la page ci-contre
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Retrouvez les conseils de Julien Kaibeck pour bien prendre soin de vos cheveux au quotidien (avec toujours des recettes cosmétiques simples à faire vous-même).

Téléchargez le bonus via notre application Marque-Page ou sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/jesoignemapeau.html>

JULIEN KAIBECK

ANNIE CASAMAYOU

JE SOIGNE MA PEAU AU NATUREL



BONUS

*Des conseils pour
prendre soin de vos
cheveux !*

*Voir page
ci-contre.*

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DE JULIEN KAIBECK, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Slow cosmétique, le guide visuel, 2017.

Slow Cosmétique pour toute la famille, 2017.

Adoptez la slow cosmétique, 2017.

Les Huiles végétales, c'est malin, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



MISE EN GARDE

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

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

Édition mise à jour et augmentée du titre *SOS peau au naturel* paru en 2014.

© 2018, éditions Leduc.s

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1008-4

Sommaire

Introduction	7
Notre peau à la loupe	10
PARTIE 1. ABÉCÉDAIRE DES BOBOS DE LA PEAU	21
Acné	23
Brûlure superficielle.....	44
Callosités, cors, durillons, œils-de-perdrix, ampoules.....	51
Cellulite	59
Cicatrices.....	71
Coup de soleil	77
Couperose.....	83
Eczéma atopique.....	91
Herpès.....	104
Impétigo.....	113
Mycoses.....	118
Piqûres d'insectes.....	132
Plaies et hématomes.....	140
Psoriasis.....	146
Rosacée.....	161
Taches pigmentaires.....	171
Transpiration excessive.....	179
Urticaire.....	188
Varicelle	194
Vergetures.....	201

Verrue.....	208
Vitiligo.....	215
Zona	223

PARTIE 2. FICHES PRATIQUES THÉMATIQUES..... 233

Les rituels de soins maison	235
L'argile, grande prêtresse des soins de la peau	241
Les huiles essentielles : précautions d'emploi.....	245
Les cures de détoxification.....	247
Renforcez naturellement votre immunité.....	256
La respiration abdominale pour réduire l'anxiété et gérer le stress.....	261
L'alimentation hypotoxique ou ancestrale, ou l'art de bien manger pour soigner sa peau.....	264
Choisir les bons sucres pour une belle peau.....	266
Comment passer au sans gluten.....	268
Adoptez la Slow Cosmétique.....	270
Index des recettes cosmétiques.....	273

Table des matières..... 275

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 détremper 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 247).

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-endoctrino-immuno-cutanés. 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 261).

Peau noire ? Peau asiatique ? Peau blanche ?

La couleur de la peau n'influence pas vraiment les soins dermatologiques à y apporter. En réalité, tous les êtres humains ont la « même » peau, si ce n'est que :

La pigmentation de la peau varie beaucoup. Il existe, selon les classifications, 5 à 6 « phototypes » qui définissent la couleur de la peau, de la plus claire à la plus foncée. Pourtant, tous les êtres humains disposent de la même quantité de mélanocytes, c'est le pigment sécrété par ces cellules qui diffère et colore différemment la peau.

La peau noire produit beaucoup d'eumélanines, un pigment cutané noir. La peau très blanche (peau de « rousse ») produit beaucoup de phaémélanines, un

pigment cutané rouge. Entre les deux, la palette de couleurs est infinie, et c'est ce qui explique que certains ont la peau « brune », « mate », « eurasiennne », etc.

La peau noire ou métisse n'est-elle pas différente ? **Quels soins spécifiques sont nécessaires ?**

Comme il est dit plus haut, dermatologiquement parlant, la peau noire n'est pas différente des autres peaux. Cependant, il est vrai que certaines caractéristiques récurrentes peuvent nous pousser à lui prodiguer des soins particuliers :

Peau plus sèche : la peau des jambes et des bras sur les sujets noirs tend à se déshydrater rapidement, et à souffrir des frottements. C'est l'effet « peau de crocodile » bien connu des femmes noires. La solution ? Un gommage léger mais régulier, suivi par une application de baumes, beurres ou huiles fondants, si possible riches en acides gras complexes (omégas 6, omégas 3). Voyez notre protocole « Eczéma » en page 91 pour y piocher des idées pour hydrater la peau très sèche.

Peau souvent tachée : la peau noire a tendance à hyperkératiniser. Ce qui explique d'ailleurs en partie le point précédent. Les cellules se reproduisant trop vite et en surnombre, la moindre cicatrice devient plus épaisse. Et, comme la peau est pigmentée, la cicatrice devient sombre et disgracieuse. La solution ? Une attention particulière lors du rasage ou de tout traitement d'un bouton. L'utilisation d'une exfoliation douce dès que la cicatrice est refermée (acides de fruits), et l'hydratation très intense des zones touchées. Voyez notre protocole « Cicatrices » en page 71.

Cheveux plus fragiles : les cheveux des phototypes noirs ont tendance à être frisés et fins, voire crépus. C'est leur structure même qui les rend cassants. La solution ? Un shampoing doux sans sulfate, un démêlage à l'aloë vera mêlé à de l'huile vierge, et des soins capillaires relipidants réguliers grâce à l'huile de coco, au beurre de karité brut, ou à des soins Slow Cosmétique dignes de ce nom.

Et la peau asiatique ?

La peau asiatique est également concernée par le problème de la « peau tachée » décrit plus haut. Les conseils donnés ci-dessus pour les cicatrices sont donc à suivre, tout comme ceux de notre protocole « Cicatrices » en page 71.

La peau asiatique sera encore plus sujette aux taches pigmentaires suite à une exposition aux UV. Ce phototype (eurasien, asiatique) évitera donc précautionneusement les expositions directes au soleil, et utilisera volontiers des exfoliants doux aux acides de fruits et au sucre très régulièrement.

Et le type de peau, alors ?

Le type de peau varie et influe sur les soins à prodiguer à la peau. Une peau sèche est bien souvent en manque de lipides complexes capables d'améliorer la fonction barrière de l'épiderme. A contrario, une peau grasse sera plus prompte à souffrir de comédons, si on lui applique des acides gras saturés ou des graisses synthétiques.

L'écrasante majorité des êtres humains ont la peau « mixte », c'est-à-dire plus grasse sur la zone T du visage (front, nez, menton), et plus sèche ailleurs.

Certaines peaux sont plus grasses car davantage dotées en follicules poli-sébacés et glandes sébacées qui produisent plus de sébum. Dans le cas d'une vraie peau grasse, les glandes sébacées sont présentes et actives sur les tempes, les joues, le dos, etc. Ces peaux sont plus épaisses. On retrouve ce type de peau surtout chez les hommes mais beaucoup de femmes ont aussi la peau grasse.

Certaines peaux sont plus sèches voire atopiques. Elles sont caractérisées par un ciment intercellulaire lipidique de moindre qualité au niveau de l'épiderme, qui par ailleurs est parfois plus fin. Une peau dite atopique est chroniquement sèche, mais tous les types de peau peuvent connaître des épisodes passagers de sécheresse ou déshydratation.

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 les 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. Ces traitements lourds ne s'attaquent pas aux déséquilibres qui provoquent l'acné. Résultat : celle-ci réapparaît à l'arrêt du traitement. 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'examen. 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. Pour calmer le stress et apaiser la nervosité, diffusez à la maison ou au bureau des huiles essentielles dont les molécules rééquilibrent le système nerveux, comme l'huile essentielle de petit grain bigarade, l'anti-stress par excellence qui sent délicieusement bon, ou l'incontournable huile essentielle de lavande vraie. 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 261).*

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je soigne ma peau au naturel
Julien Kaibeck et Annie Casamayou



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E