

# biocontact

mensuel gratuit  
en magasins bio  
depuis 1991

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 222 800 exemplaires

janvier 2021

n°319

## ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

la santé sur la balance



acidose : maladie du siècle ?  
les aliments qui rééquilibrent  
un bon pH pour ma peau

réguler mon acidité par le sport  
eaux de boisson, une question d'ions ?  
la détox avec le jeûne et les cures



**SANTÉ**  
INVERSER LA MALADIE DU FOIE GRAS  
PAR LE RÉGIME NASH

**LA MENSTRUALITÉ**  
VOIE D'ÉVOLUTION  
AU FÉMINIM

# MUQUELLES

## Un bon pH pour ma peau

On y pense rarement, mais la peau a sa propre acidité, et un équilibre délicat est maintenu par l'organisme pour la garder belle et en bonne santé. On peut y contribuer en optant pour les bons soins au naturel. Explications et conseils pratiques avec Julien Kaibeck, fondateur du label Slow Cosmétique et cosmétologue.

**Q**uand on parle de l'équilibre acido-basique, on a plutôt en tête des images qui concernent l'alimentation, les boissons, le mode de vie, et leur impact sur tout l'organisme à travers la sphère digestive. On oublie souvent que cet équilibre s'exprime aussi sur la peau, et que la santé de celle-ci y est étroitement liée...

### Comprendre le pH de la peau avant toute chose

Une notion importante en dermatologie étonne souvent les naturopathes : la peau a un pH (potentiel hydrogène) naturellement acide, qu'il convient de préserver ! Eh oui, c'est le film hydrolipidique à la surface de la peau qui détermine le pH de celle-ci. Grâce à ses composés (et notamment la sueur ou l'urée), il est natu-



*Une personne confrontée à l'acidose et à un fonctionnement déficient des émonctoires, avec accumulation des déchets dans le corps, aura la peau plus terne, le teint moins lumineux.*

rellement acide et s'élève à 5,5 en moyenne sur l'échelle de 0 à 14. Cette acidité naturelle n'a rien à voir avec une éventuelle acidose (déséquilibre acido-basique de l'organisme). Non, elle est plutôt le signe d'une bonne santé de la peau. Il est important de le comprendre car pour la santé de la peau, rien ne sert d'appliquer des soins « alcalinisants », qui sont pourtant conseillés pour rétablir l'équilibre acido-basique quand celui-ci fait défaut « en interne ».

Tout aussi étonnant pour les thérapeutes : une peau malade peut voir son pH déséquilibré et tendre vers des valeurs plus élevées (plus « basiques »). C'est par exemple en cas d'acné ou de séborrhée. La production trop importante de sébum rend la peau plus grasse, et le pH plus alcalin qu'il ne devrait. Résultat ? Les bactéries naturellement présentes

sur la peau en nombre s'en donnent à cœur joie et prolifèrent. Elles causent l'inflammation de certains boutons, ou l'aggravation de la séborrhée. La solution en cas d'acné ? Des cosmétiques au pH plus acide, comme les hydrolats aromatiques ou les vinaigres de toilette, pour s'assurer un pH de la peau qui ne s'alcalinise pas. Et l'éviction du savon, qui même bio ou naturel, a toujours un pH très élevé (supérieur à 9).

Une fois qu'on a compris cette notion d'acidité naturelle du pH de la peau, on comprend alors que l'allégation « pH neutre pour la peau » ne veut pas dire « pH neutre ». En effet, un pH neutre s'élève normalement à 7. Mais un pH « neutre pour la peau » doit s'exprimer autour de 5,5 ou 6. Heureusement, c'est le cas de bien des soins cosmétiques naturels, comme les huiles végétales, les hydrolats, les huiles essentielles utilisées comme actifs, et bien des crèmes et laits de beauté. Ces produits ont tous un pH qui tourne autour de 5,5 ! Et c'est tant mieux pour la peau, surtout si on aime se chouchouter en mode Slow Cosmétique...

### L'équilibre acido-basique de l'organisme n'aurait-il aucun impact sur la peau ?

Si, bien sûr ! Une personne confrontée à l'acidose et à un fonctionnement déficient des émonctoires, avec accumulation des déchets dans le corps, aura la peau plus terne, le teint moins lumineux. Dans certains cas, la peau pourra être plus grasse (en termes de sécrétion sébacée), mais parfois aussi plus sèche et même très déshydratée, ce qui peut conduire à des crises aiguës d'eczéma ou de psoriasis si la peau est à la base génétiquement atopique (1). Des naturopathes pensent même que certains cas d'ichtyose (peau de « poisson », qui desquame) sont liés à l'acidose et pas seulement au facteur génétique.

Cependant, l'impact de l'acidose sur la peau est limité. De façon plus prépondérante, ce sont surtout des soins et cosmétiques non adaptés qui peuvent fragiliser la peau, l'irriter ou la rendre réactive...

### Les soins cosmétiques plutôt alcalins

Voici une liste non exhaustive de cosmétiques dont la formulation engendre un pH invariablement basique, bien supérieur à 7, et qu'il convient d'éviter ou de limiter en cas



Les huiles végétales vierges et bios ont toutes un pH très proche de celui de la peau. Il est très intéressant d'en masser 2 ou 3 gouttes chaque soir sur une peau nettoyée en quête de confort et de protection pour le lendemain.

d'acné véritable avec séborrhée, ou de dermatite séborrhéique :

– **savons** : tous les savons sont alcalins car c'est là le résultat de la saponification (utilisation de soude sur une base lipidique : huiles d'olive, de palme, de coco...). Il faut noter toutefois que les savons saponifiés à froid sont naturellement plus riches en glycérine naturelle grâce à leur procédé de fabrication respectueux des corps

### Quelle routine beauté équilibrée adopter ?

La routine beauté universelle n'existe pas, tant les types de peau et les modes de vie varient. Cependant, on peut tendre vers des gestes répétés qui veillent à préserver l'équilibre légèrement acide de la peau.

Le matin, un débarbouillage à l'hydrolat suivi par l'application d'une crème de jour sur le visage est une bonne base. La toilette du corps peut se faire au savon à froid surgras, ou avec un gel douche labellisé bio ou Slow Cosmétique. On veillera à exfolier le corps de temps en temps seulement. Pour le déodorant, les personnes dont l'acidose est avérée peuvent aller vers des déodorants contenant du bicarbonate de soude ou du carbonate de calcium, qui régulent très bien.

Le soir, il convient de laver ou démaquiller le visage avec un lait, de l'huile ou une lotion adaptée. On rince toujours son démaquillant à l'eau et on veille à passer alors de l'hydrolat à l'aide d'un coton ou d'une lingette lavable. Vient le moment de masser 2 gouttes d'huile de beauté sur le visage et le cou, pour un vrai moment de plaisir...

gras. Ils sont donc moins agressifs pour la peau, mais leur pH reste élevé car ce sont des savons ;

– **liniment** : cette préparation à base d'eau de chaux et d'huile (souvent d'olive) est très alcaline. On l'utilise pour nettoyer le siège de bébé lors du change, afin de lutter contre l'attaque acide de l'urine, mais certaines femmes l'utilisent aussi pour se démaquiller. Si on se démaquille au liniment et qu'on a une peau grasse ou mixte à problèmes, il faut bien veiller à rincer le liniment et à passer un peu d'hydrolat en fin de démaquil-

lage ;

– **bicarbonate de soude** : on utilise beaucoup cette poudre blanche très fine en Slow Cosmétique afin de fabriquer des gommages, en la mélangeant à parts égales avec de l'huile d'amande douce par exemple. Cette préparation n'est pas conseillée pour les peaux acnéiques ou très grasses. Par contre, aucun souci avec le bicarbonate de soude en tant qu'ingrédient dans un déodorant Slow Cosmétique, car là justement il permet de lutter contre l'acidité de la sueur et les mauvaises odeurs ;

– **argiles** : ce n'est pas vrai pour toutes les argiles, mais en général le pH d'une préparation à l'argile tourne autour de 7. Cependant, les masques à l'argile blanche (kaolin) sont très recommandés en cas d'acné ou séborrhée.

### Les soins cosmétiques plutôt acides

La liste non exhaustive qui suit permet de connaître le pH approximatif de la plupart des cosmétiques vraiment « neutres pour la peau », c'est-à-dire au pH légèrement acide comme expliqué en début d'article. Ces soins conviennent à tous et sont recommandés :

– **huiles végétales vierges et bio** : elles ont toutes un pH très proche du pH naturel de la peau. Voilà pourquoi il est très intéressant d'en masser 2 ou 3 gouttes chaque soir sur une peau nettoyée en quête de confort et de protection pour le lendemain. Les peaux sèches apprécient surtout les huiles riches en bons oméga-6 comme la bourrache, l'argan, l'onagre, la cameline... ;

– **hydrolats et eaux florales bio sans additifs** : ces eaux aromatiques sont parfaites comme lotions toniques en fin de nettoyage ou démaquillage de la peau. On les uti-

lise aussi volontiers en Slow Cosmétique comme brumes parfumées pour le corps ou pour se rafraîchir le visage le matin ;

– **huiles essentielles** : on ne les utilise que comme actifs dans les soins naturels, et à faible dosage (1 à 2 % maximum pour des cosmétiques). Elles participent à la bonne conservation du produit, à la lutte contre les radicaux libres et peuvent aussi orienter l'action du soin préparé ou utilisé ;

– **crèmes et laits cosmétiques hydratants** : tous les cosmétiques du commerce qui ont pour but d'être massés sur la peau pour l'hydrater sont en général très légèrement acides, et c'est tant mieux puisqu'ils se doivent d'être respectueux de l'épiderme ;

– **vinaigre de toilette** : il s'agit d'une préparation qui contient environ 10 % de vinaigre de cidre dans de l'eau ou de l'hydrolat. C'est une lotion très acide qu'on utilise uniquement en cas de boutons, d'acné et de taches, comme une lotion tonique purifiante. Cela peut aussi jouer le rôle de déodorant léger ■



#### › Julien Kaibeck.

*Julien Kaibeck est cosmétologue et aromathérapeute.*

*Il préside l'association Slow Cosmétique qui a été créée en 2013 suite au succès de son premier livre dédié à ce sujet. Aujourd'hui, l'association labellise des marques de cosmétique artisanale et engagée après examen minutieux des formules mais aussi du marketing de la marque. La liste des marques Slow Cosmétique et fiches pratiques sont disponibles*

*sur le site de l'association :*

[www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org)

#### › Blog

[www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

1. Ce terme désigne une peau qui, chroniquement, ne parvient pas à maintenir un taux d'hydratation suffisant dans l'épiderme.

## Ma bible de la Slow Cosmétique Le guide de référence pour une cosmétique plus écologique et saine



Ce récent ouvrage est le plus complet sur la Slow Cosmétique en tant que mouvement qui nous invite à consommer moins mais mieux la beauté. On y apprend comment fonctionne la peau, et des recettes et conseils conso sont donnés pour pouvoir passer à la pratique. L'ouvrage contient également un chapitre dédié aux soins cosmétiques adaptés à la grossesse, aux bébés, enfants et ados et aussi aux hommes.

De Julien Kaibeck, éd. Leduc.s.