

MÉDECINE DOUCE

PLANTES, MINÉRAUX

les astuces JOLIE PEAU

Bye bye boutons, rougeurs et sécheresse cutanée grâce aux solutions naturelles qui prennent soin des épidermes en détresse.

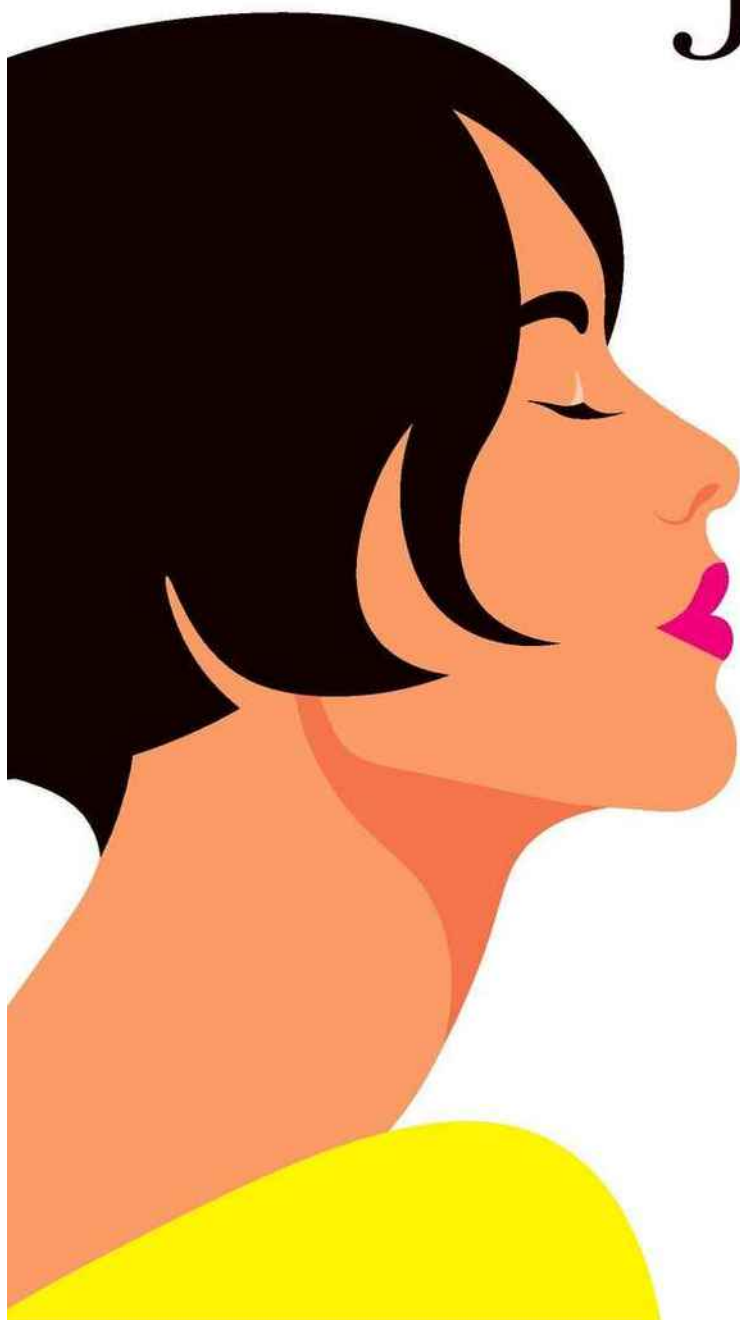
PAR MAUREEN DIAMENT

Pour en finir avec les rougeurs

Joues cramoisies, sensation de chaleur, voire de brûlure... Si ces symptômes peuvent être causés par un changement brusque de température, un plat trop chaud, une émotion forte ou le grand chamboulement hormonal de la ménopause, la conséquence est toujours la même : les capillaires sanguins du visage se dilatent brutalement et on vire au rouge écarlate.

Limiter les excitants. Gare à l'alcool, au café et au tabac qui stimulent le système nerveux et favorisent l'afflux sanguin au niveau du visage. On y va mollo également avec les épices de type moutarde, piment, paprika et gingembre qui dilatent les petits vaisseaux sanguins. Mais inutile de bannir tous ces condiments de notre alimentation, on peut être sensible à certains mais pas à tous : il faut observer attentivement leurs effets pour identifier les coupables.

Miser sur les plantes circulatoires comme la vigne rouge astringente et tonifiante, le marron d'Inde aux propriétés vasoconstrictrices ou encore l'hamamélis qui booste la résistance des capillaires. À prendre sous forme de gélules, en cure de trois mois. Autres options : utiliser l'hamamélis sous forme d'hydrolat, matin et soir, afin de prévenir les rougeurs, ou en imbiber une compresse à poser sur le visage si le flush est déjà là.





LE ZINC

LE SECRET D'UNE BELLE PEAU

Anti-inflammatoire très puissant, cet oligoélément a, par ailleurs, une action régulatrice sur la production de sébum, ce qui en fait un allié précieux pour les peaux acnéiques. Le zinc est aussi indispensable au renouvellement cellulaire et à la cicatrisation, et améliore ainsi la qualité des peaux sèches ou abîmées. Bref, un incontournable pour un épiderme tout en beauté. On en trouve dans certains aliments, notamment les fruits de mer, les abats, les œufs, les fruits à coque... On peut également le prendre sous forme de complément alimentaire (picolinate ou bisglycinate de zinc), 15 mg/jour max.

Mettre l'accent sur les fibres. Une mauvaise digestion peut être à l'origine d'une congestion de l'organisme, qui se manifeste aussi au niveau du visage. On veille à bien mastiquer les aliments, à prendre le temps de manger, à mettre des aliments riches en fibres et en antioxydants au menu (fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses) et à boire suffisamment (6 à 8 verres d'eau par jour) afin de prévenir la constipation.

Se faire une crème à l'immortelle. Si l'huile essentielle d'hélichryse italienne (également appelée immortelle) est surtout connue pour ses propriétés anti-hématomes, elle a aussi des vertus apaisantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires, qui font merveille sur les petits vaisseaux dilatés. On en glisse douze gouttes maxi dans un pot de crème neutre de 50 ml (*De Saint Hilaire, Bioflore...*), à appliquer matin et soir.

SOS peau sèche

S'hydrater à l'huile de bourrache. Grâce à ses acides gras oméga 6 qui renforcent la qualité des liaisons intercellulaires de la peau et limitent ainsi la perte en eau, cette huile végétale est idéale pour nourrir les épidermes qui tiraillent. Le bon geste : masser chaque soir son visage avec 3 gouttes d'un mélange à 50/50 d'huiles de bourrache et d'onagre (impérativement labellisées bio, voire Slow Cosmétique) chauffé entre les doigts, à faire pénétrer doucement dans la peau une fois celle-ci nettoyée.

Plonger dans l'avoine. Cette céréale est utilisée depuis des siècles pour calmer démangeaisons et irritations. Récemment, des études ont montré qu'elle renferme des bêta-glucanes, des sucres capables de retenir l'eau dans les tissus afin de garder l'épiderme souple et hydraté, ainsi que de nombreux antioxydants aux effets anti-inflammatoires. On glisse quelques flocons (de préférence bio) dans un collant que l'on laisse infuser dans l'eau de notre bain. Ces flocons peuvent aussi être mélangés finement avant d'être dilués dans l'eau (la poudre est alors similaire à celle utilisée dans certaines crèmes anti-grattage).





Un bouton de fièvre ? On calme le feu

Ces petites vésicules douloureuses sur le contour des lèvres, qui brûlent, « croûtent » et desquament sont dues au virus de l'herpès. Présent chez la plupart d'entre nous à l'état dormant, celui-ci peut se réveiller périodiquement, notamment suite à un coup de stress, une grosse fatigue ou après une exposition au soleil. Pour ne pas passer des semaines avec ce bouton accroché à notre bouche, mieux vaut s'y prendre tôt, dès les premiers picotements caractéristiques. On applique une goutte d'huile essentielle de tea tree ou de lavande aspic, toutes deux antivirales, directement sur la zone concernée, 6 à 8 fois par jour. Idem si le bouton est déjà là : on ne le fera pas disparaître comme par magie, mais la peau assouplie sera moins douloureuse et la cicatrisation plus rapide. À éviter pendant la grossesse.

Opération anti-acné

Cette affection de la peau peut toucher – plus ou moins sévèrement – jusqu'à un tiers des personnes entre 35 et 55 ans. Une production excessive de sébum qui a du mal à s'évacuer, conjuguée à une prolifération bactérienne, est à l'origine de ces comédons qui se transforment en pustules. S'il n'est pas possible de se débarrasser de l'acné du jour au lendemain, adopter une nouvelle hygiène de vie fait progressivement disparaître ces boutons disgracieux qui nous gâchent la vie.

Alléger son alimentation. Si le chocolat et la charcuterie ne « donnent » pas directement de l'acné, manger trop, trop gras et/ou trop sucré complique le travail du foie, et lorsque ce dernier peine à éliminer correctement les toxines présentes dans l'organisme, c'est la peau qui en fait les frais. Pour rétablir en douceur le fonctionnement normal du foie, on augmente la dose quotidienne de fruits, et surtout de légumes (notamment de radis noir, artichauts et endives) et de céréales complètes. À l'inverse, on met la pédale douce sur les graisses saturées (viandes, charcuteries, fritures...), les produits laitiers et le sucre.

Alterner les tisanes. Trois ou quatre semaines après avoir allégé notre alimentation (pas avant, sinon on risque d'agresser le foie), on passe à la vitesse supérieure avec les tisanes drainantes de type pissenlit, artichaut ou bouleau, à raison de 2 tasses par jour. On peut aussi nettoyer sa peau en profondeur grâce à des tisanes d'ortie, de bardane ou de pensée sauvage (2 tasses par jour). En revanche, gare à la recrudescence de boutons quelques jours après le début de la cure (à atténuer à l'aide d'une goutte d'huile essentielle de tea tree ou de niaouli, 1 fois par jour).

Apprendre à gérer son stress. Celui-ci dope la fabrication de certaines hormones et messagers inflammatoires qui, à leur tour, stimulent la production de sébum et la prolifération bactérienne coresponsables de l'acné. Si pratiquer une activité physique régulière est indispensable pour rester zen, savoir respirer par le ventre aide à calmer illico le système nerveux. À pratiquer assise ou, mieux, allongée. Placer la main droite sur le bas du ventre, la main gauche au niveau de la poitrine. Inspirer profondément par le nez en commençant par gonfler le ventre, puis les poumons. Expirer par la bouche très lentement, comme si l'air ne pouvait passer qu'à travers une paille. Répéter autant que nécessaire. ■



À LIRE

Je soigne ma peau au naturel, par Julien Kaibeck, aromatalogue et fondateur de l'association Slow Cosmétique (éd. Leduc.S), et *L'Acné chez l'adulte, les solutions naturelles pour s'en débarrasser en 5 semaines*, par Cécile Vernier, naturopathe (éd. Grancher).

