GUIDE ACNÉ

TOUS NOS CONSEILS POUR L'ACNÉ POST PILULE

Pas de recette magique, pas de produit miracle : des conseils et des explications claires pour créer TA routine anti-boutons.

sommaire

01 POURQUOI UN RETOUR D'ACNÉ ?

02 AGIR SUR SON ACNÉ PAR L'INTÉRIEUR

03 AGIR SUR SON ACNÉ PAR L'EXTÉRIEUR

04 CONSTRUIRE SA NOUVELLE ROUTINE

BIENVENUE

Dans ce guide, on te donne des informations qui te permettent de prendre en main ta routine :
0 bull shit, 0 produit miracle,
l'essentiel est dans la compréhension des mécanismes et l'application de conseils simples au quotidien.

> ***On t'aide à gagner en autonomie, on t'aide à devenir actrice de ta transition !***

Maëlle

Florette

Nous avons créé "*Ma Vie Après*" : la **première plateforme en ligne** destinée à accompagner les femmes dans leur transition post contraception hormonale.

A travers nos différents supports *(articles, podcasts, Instagram)* nous te partageons toute notre expertise afin de t'aider à vivre sereinement cette étape de vie, et à mieux comprendre comment accompagner ton cycle menstruel au naturel.

Nous avons toutes les deux vécu cette expérience de l'arrêt de la pilule et sommes passées par ces phases déstabilisantes pendant la transition vers le retour à un cycle plus naturel. De notre expérience est née notre volonté de te partager nos **conseils**, nos **recommandations** et nos **apprentissages** pour te guider sur ce beau chemin.

DISCLAIMER

Dans ce guide, nous donnons des informations issues de **notre expérience** et de **nos recherches**. Il s'agit de méthodes simples et non invasives.
Nous ne donnons **pas de recettes miracle**, ni ne garantissons que tu n'auras pas ou plus du tout de boutons.

Ce Guide n'est pas une encyclopédie, nous te donnons les clés et pistes de recherches sur plusieurs sujets, à toi ou non d'approfondir ce qui t'intéresse davantage.
Nous donnons des conseils applicables par la majorité, c'est pourquoi nous ne rentrons pas dans le détail avec "prescription" de quoi que ce soit. Sinon cela ferait l'objet de suivis plus poussés, type suivi naturopathique par exemple, car chaque personne est différente et chaque accompagnement est différent en fonction des prédispositions de chacun.

Par ailleurs, tu peux nous contacter en message privé sur Instagram ou par email (info@ma-vie-apres.com).

Pour toute consultation personnalisée en naturopathie, vous pouvez retrouver l'agenda de rendez-vous avec Maëlle juste **ici**.

AVANT PROPOS

Bienvenue dans la nouvelle version du **Guide Acné Post Pilule** ! Si tu avais téléchargé le premier, celui-ci a été enrichi de nouvelles informations et de conseils. Nous avons également apporté des éléments pour nuancer certains de nos propos, toujours dans le but de t'apporter les informations les plus justes dont nous disposons aujourd'hui.

Arrêter la pilule contraceptive ou tout autre contraceptif hormonal peut sembler être un pas de fourmi pour l'Univers, mais pour nous, dans notre vie, c'est un pas de géant !

On se pose beaucoup de questions, on se retrouve confronté à nos doutes et on rencontre des problématiques aussi diverses les unes que les autres.

D'ailleurs, s'il y a bien une chose que tu as déjà entendu et/ou lu au moins une fois concernant l'arrêt de la contraception hormonale, c'est cette phrase. Cette phrase est potentiellement LA phrase la plus dévastatrice et démotivante dans ton parcours d'arrêt des hormones de synthèse, elle fait souvent l'effet d'une bombe.

> **A l'arrêt de la pilule, tu vas assister à un retour d'acné digne d'une adolescente.**

Pourquoi ? D'une part parce qu'avoir des boutons, ce n'est pas forcément la chose la plus agréable. D'autre part parce que nous sommes entourés d'exemples photoshopés/filtrés à longueur de journée. Des visages lisses, sans rides, sans défauts, toutes les gammes de maquillages possible pour "camoufler" , "gommer" cicatrices et imperfections qui ne sont pas "la norme". Bref, de quoi nous persuader que nous n'avons certainement pas envie de nous retrouver avec des boutons car il ne manquerait plus que ça pour entacher notre confiance en soi.

NOTRE OBJECTIF
avec ce guide

Nous allons te montrer que lorsque tu es vraiment décidée à ne plus infliger de souffrance à ton corps, **plus rien ne peut t'arrêter**.

Tu n'as donc plus besoin d'avoir peur des potentiels effets secondaires, car nous allons te partager tout ce que nous avons appris ces dernières années et te donner tous nos **conseils** et **astuces** pour apprendre à composer ta routine de peau post pilule.

Ainsi ce vieux nuage noir à l'horizon ne sera plus qu'un joli soleil de Juillet.

POURQUOI DES BOUTONS ?

Pourquoi un retour d'acné ?

POURQUOI UN RETOUR D'ACNÉ

COMMENÇONS PAR LE COMMENCEMENT… LE FOIE

Imagine une usine de retraitement des déchets active 24h sur 24 assurant plus de 500 fonctions différentes. Elle est chargée de filtrer tout ce que tu fais pénétrer dans ton organisme. Et surtout, elle fonctionne toute ta vie. Oui oui, c'est ton **foie**.

Cet organe est un **émonctoire**. Il fait partie de ceux qui permettent à **ton corps de neutraliser la toxicité de tout ce qui y entre**. Les hormones de synthèses contenues dans la pilule ne font pas exception et sont traitées par cet organe. Imagine donc ce que ton foie a dû traiter chaque jour EN PLUS de son travail habituel (c'est-à-dire les déchets et toxines de ce que tu manges, ce que tu bois, etc). Pendant 1,2,3…5 ans ou bien plus encore selon la durée de prise de la pilule !

Tu comprends donc qu'il est **l'un des organes dont il faut se préoccuper lorsque l'on arrête la pilule** car celui-ci joue un rôle essentiel dans la potentielle gravité de ton retour d'acné !

LORSQUE LA PEAU N'EN PEUT PLUS… LE FOIE VIENT EN SECOURS

Le foie étant surchargé et incapable d'assouvir seul son travail d'évacuation des déchets, **le corps cherche d'autres portes de sortie pour l'aider à évacuer**. Tu t'en douteras certainement, **la peau elle aussi est un organe émonctoire**. Un des moyens pour elle de prendre le relais, c'est via les glandes sébacées qui, lorsqu'elles sont inflammées, **provoquent des boutons**.

Pourquoi les boutons n'arrivent pas forcément tout de suite à l'arrêt de la pilule mais peuvent survenir quelques mois plus tard ? Imagine simplement un verre d'eau que l'on ne cesse de remplir sans jamais le vider. Au bout d'un moment, il déborde, mais avant de déborder il faut un certain temps. Ton foie c'est pareil, il essaye de maintenir le rythme un certain temps, mais il arrive un moment où la surcharge est telle, que… ça déborde.

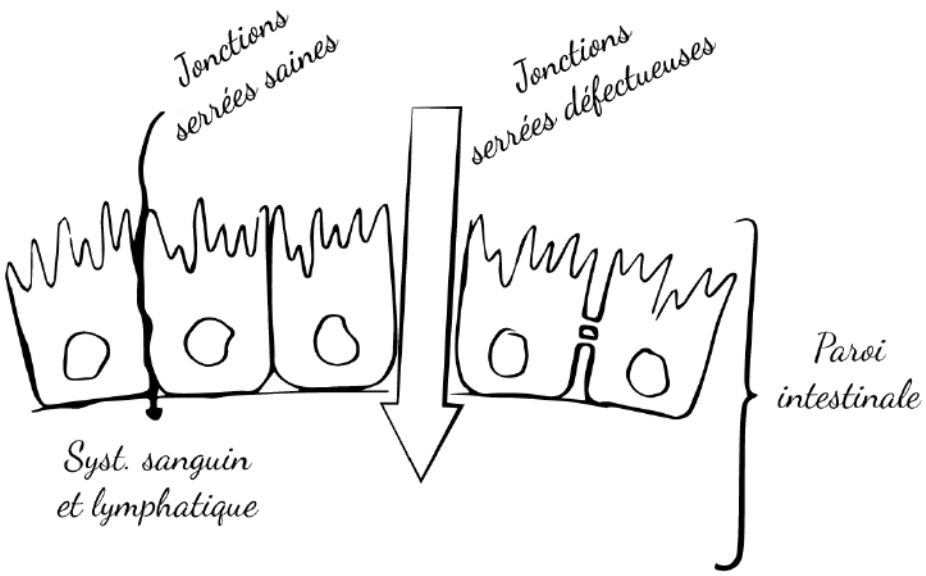
L'idée est donc d'intervenir avant que le débordement n'ait lieu ou, tout du moins, apaiser la mer agitée. Pour cela, nous te donnerons des méthodes douces à mettre en place au quotidien, plus loin dans ce guide.

L'INTESTIN, UN ORGANE À CHOUCHOUTER

Si ton foie s'occupe de neutraliser les éléments toxiques qui entrent dans ton corps, il faut ensuite leur permettre d'être éliminés. Pour se faire, **ces déchets sont éliminés** en grande partie via **les intestins**. Il faut imaginer un maillage très serré qui tapisse la paroi intestinale, c'est ce qu'on appelle les "jonctions serrées". Celles-ci permettent de contrôler le passage des nutriments dans le sang et d'empêcher les déchets de retourner dans le circuit.

Or, il est fréquent aujourd'hui qu'à certains endroits ce maillage ne soit plus si serré que ça. Ta paroi intestinale se transforme alors "en passoire", laissant passer des molécules nocives et non désirables dans le sang et la lymphe. Il faut donc clairement se représenter que les molécules toxiques que ton foie a neutralisées et qu'il envoie à être éliminées vont être de nouveau absorber par tes intestins "passoire". C'est ainsi qu'un cercle vicieux peut rapidement se mettre en place.

ILLUSTRATION D'UNE MUQUEUSE INTESTINALE ENFLAMMÉE



LA PRISE DE LA PILULE

Un lien entre prise de la pilule et fragilisation de la paroi intestinale ?

Grâce aux nombreuses recherches qui ont été faites ces dernières années à propos de l'intestin (souvent qualifié aujourd'hui de "deuxième cerveau"), il a été démontré que nos modes de vie et nos modes de consommation ont un impact très fort sur la santé de cet organe. Il a notamment été démontré que **la prise de contraceptif hormonaux** (qui s'apparente tout simplement à un médicament) **fragilise** grandement notre microbiote intestinal et de ce fait, notre paroi.

C'est pour cela que nous te sensibilisons au maximum, si tu as pris la pilule plus de 6 mois au cours de ta vie, il est fort probable que ta paroi intestinale ait été fragilisée et que ta **flore intestinale ait été appauvrie**.

Il est donc primordial de comprendre l'importance de prendre soin de ses intestins, avant même de vouloir que notre organisme puisse éliminer les déchets. Nous t'encourageons vivement à entamer ce travail en étant encadré et accompagné par un naturopathe par exemple. Il saura prendre en compte l'ensemble des troubles liés à l'arrêt des hormones de synthèse pour te proposer un accompagnement global.

Pour te donner une idée, de manière générale, il faut dans un premier temps créer comme un "**pansement**" sur ton intestin pour lui permettre de se restaurer (c'est un processus long, cela prend plusieurs mois, voire années, cela dépend de chacun). Puis, dans un second temps, à cheval sur la période de restauration de la paroi, le travail sera de **réensemencer de bonnes bactéries** dans ton microbiote pour lui permettre d'être plus fort !

ET LES PILULES ANTI-ACNÉ ?

Les pilules dites anti-acné sont généralement celles qui sont prescrites aux femmes souffrant d'acné (Diane 35, Jasminelle...). Elles contiennent un **œstrogène de synthèse** et un **dérivé de la progestérone** (cyprotérone, drospirénone, norgestimate...) qui s'oppose globalement à l'action des hormones androgènes. Sous ce type de pilule, le **taux de testostérone est particulièrement réduit**, ce qui induit que, lors de l'arrêt, c'est notamment le rebond de ce taux qui peut engendrer l'apparition d'acné comme effet secondaire.

L'objectif va effectivement être de chercher à **stabiliser le taux de testostérone**, mais cela passera finalement par le fait de chercher un équilibre hormonal de façon générale (œstrogènes, progestérone, testostérone). Car si le taux de testostérone est élevé, il agit de toute façon en interdépendance avec le reste de nos hormones sexuelles.

Rappelons que ces potentiels effets secondaires sont passagers. Accompagnée de bons praticiens, tu trouveras les actions qui seront les plus justes à mettre en place pour tendre vers plus d'équilibre que ce soit au niveau cutané et hormonal. Rappelle-toi que la pilule n'a fait que **camoufler ces déséquilibres** pendant plusieurs années, elle n'est pas en mesure de les soigner. Seul un travail complet et profond te permettra de (re)retrouver de la sérénité par rapport à l'état de ta peau. Soyons transparentes, ce chemin peut-être long mais il est extrêmement bénéfique, salvateur et **durable**.

Tu n'auras plus à te demander ce qu'il se passera le jour où tu arrêteras ce traitement antibiotique que l'on t'a prescrit pour l'acné, ni ce qu'il se passera le jour où tu arrêteras la pilule...

Tu ne subis plus, tu deviens actrice et tu incarnes pleinement ce rôle dans l'accompagnement de ton corps, en conscience.

QUE PENSER DU SEVRAGE ?

Le sevrage ou l'arrêt progressif de la pilule est vu comme un oasis dans le désert : l'action qui va te sauver de l'acné. Nous allons certainement te casser un mythe si tu te renseignes sur l'arrêt de la pilule mais, non, le sevrage n'est pas LA solution ultime. Il y a, selon nous, **un trop grand amalgame** entre le sevrage et la limitation de l'acné (ou autres effets secondaires potentiels).

Beaucoup de paramètres sont à prendre en compte (ton hygiène de vie à l'instant T, ta situation émotionnelle...), ce qui ne permet pas de garantir que l'arrêt progressif soit une solution. Même si sur le papier celle-ci te semble cohérente, voire "logique" (action de déshabituer son corps petit à petit). L'organisme n'est pas une machine et ce qui paraît évident en théorie, l'est beaucoup moins en pratique.

> **Ce qui aura le plus gros impact sur ton corps et sur les boutons en l'occurrence, ce n'est pas tant le type d'arrêt choisi, mais surtout l'accompagnement qui sera fait pendant et après la transition.**

Les adaptations et mises en place sur ton hygiène de vie seront les principales clés pour vivre cette étape sereinement.

Ces adaptations, c'est ce que tu pourras retrouver dans le programme "Bye bye les boutons post pilule → 7 semaines pour trouver ton autonomie et créer TA routine de peau."

Soyons honnêtes, tu sais que les solutions miracles n'existent pas. C'est pourquoi nous posons ces mots (peut-être un peu durs) sur le sevrage, tout simplement car les amalgames sont vite faits sur internet et que nous avons à cœur que tu fasses tes choix avec vraiment **TOUTES** les informations à prendre en compte.
Selon nous, ce qui est le plus important à prendre en compte n'est donc pas tant l'aspect "santé" (limitation des effets secondaires, etc.) mais plutôt **l'aspect psychologique**. Ainsi, si tu as, par exemple, déjà vécu un arrêt de la pilule qui t'a laissé un traumatisme, peut-être que le sevrage pourra t'aider à faire cette transition en douceur.

Nos 2 articles complémentaires

- L'arrêt Progressif De La Pilule Contraceptive
- L'arrêt Progressif Est-Il Fait Pour Moi ?

AGIR SUR SON ACNÉ

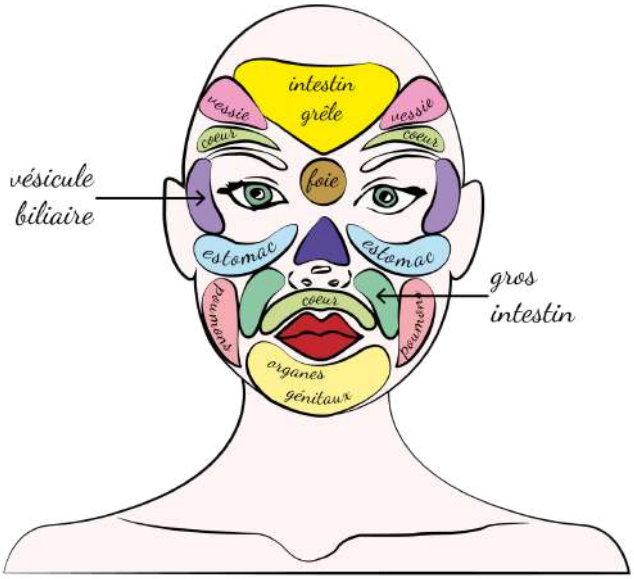
Par l'intérieur

COMMENT ACCUEILLIR L'ACNÉ ?

Ta peau raconte une histoire

Le titre de cette sous-partie est très évocateur quant à l'objet global de ce guide. Comment "**accueillir**" l'acné et non comment "**se débarrasser**" de l'acné. Dans ce support, il n'est pas question pour nous de te dire comment éradiquer tes boutons et supprimer à jamais l'acné. Premièrement car ça n'est pas si simple, il n'y a pas de recette miracle qui convienne à tout le monde, sans exception. D'autre part car nous sommes là pour mettre en lumière un aspect de l'acné que tu n'as peut être jamais soupçonné.

En réalité, **ta peau raconte une histoire**. Il est toujours intéressant lorsque l'on a un ou des boutons d'essayer d'en comprendre la cause. Dans la médecine traditionnelle chinoise chaque organe est représenté à différents endroits du corps, c'est le principe de la réflexologie par exemple. De la même façon, sur le visage chaque endroit correspond à des organes différents, c'est aussi ce que l'on appelle le "**face mapping**" une cartographie du visage. C'est un outil très intéressant à consulter à titre indicatif lorsque nous avons des boutons. Les endroits où ils apparaissent de manière récurrente, peuvent te donner une indication sur l'organe qui est en cause ou qui est en difficulté. Cela t'invite aussi à **poser un regard nouveau** sur tes boutons.



Par ailleurs, dans notre société actuelle, nous avons associé l'hygiène au fait d'avoir une peau lisse, sans boutons, sans rougeurs etc. Le résultat est que nous avons associé les boutons, les microkystes, les tâches, les marques, les traces, à quelque chose de "moche", de dérangeant visuellement, de gênant et même souvent de "sale".

Or ceci n'est que **l'expression de notre corps**.

- En quoi une réaction naturelle de notre corps devrait-elle être perçue comme quelque chose d'impropre ?
- En quoi l'expression naturelle de notre corps devrait-elle être empêchée voire éradiquée ? (Cf, même question pour les menstruations, hm hm...).

Surtout à l'arrêt de la pilule, c'est un des meilleurs moyens de se rendre compte **à quel point notre corps a besoin de se nettoyer**. Il y a là presque quelque chose de thérapeutique.

D'une certaine façon, ton corps matérialise la souffrance qu'il a endurée pendant des années sous hormones de synthèse. Il l'a parfois enduré dans un silence total, et parfois il a essayé de se faire entendre par divers symptômes, souvent en vain.

C'est le meilleur moment pour toi de prendre conscience de ce que tu as infligé à ton corps. Quelle qu'en fût la raison, il n'y a en ces mots aucun jugement, aucune critique, seulement une invitation à prendre conscience. Une invitation à faire la paix avec cette partie de ta vie pour aller de l'avant.

> **CE PROCESSUS À L'ARRÊT DE LA PILULE, C'EST L'EXPRESSION PURE D'UN ACTE DE LIBÉRATION ET EN SOI, UN CADEAU.**

L'ACNÉ

le baromètre de ton niveau de détoxification

Comme nous l'évoquions ci-dessus, tu peux apprendre à **poser un regard nouveau** sur ton acné post pilule. Et tu peux même apprendre à le voir comme un indicateur de ton niveau de détoxification.

Laisse nous t'expliquer ! Plus haut dans ce guide nous t'avons expliqué que la peau venait en relais au foie lorsque celui-ci était engorgé. Un des moyens pour la peau de lui venir en aide c'est donc via les boutons.

En toute logique, plus tu as de boutons, plus ton foie est engorgé et plus ton corps utilise les **autres portes de sortie**. Si tu prends cette même phrase dans l'autre sens, cela donne : moins tu as de boutons, moins ton foie est engorgé et moins ton corps utilise d'autres portes de sortie. C'est quelque part très schématique. Ceci dit, cela te permet de comprendre que plus ton acné va diminuer, plus ce sera le signal que ton corps n'est plus en alerte rouge au niveau du traitement des déchets, ainsi cela devient positif.

C'est également pour nous l'occasion de te rappeler que les "symptômes" qui apparaissent sur la peau sont toujours le **signe d'un déséquilibre en interne.**

D'où l'importance d'avoir le réflexe de chercher une cause interne à un problème externe et ceci est valable pour les boutons, comme pour l'eczéma, le psoriasis etc. Les causes peuvent être d'ordre psychologique, physiologique, ou les deux.

PRENDRE SOIN DE SON FOIE
les méthodes douces

Nous l'évoquions précédemment dans ce guide, il est important de prendre soin de son foie mais ATTENTION à ne pas vouloir utiliser des méthodes trop radicales et/ou à vouloir les accumuler.

Rappelons tout de même que ton foie est déjà en surcharge et si tu y vas trop fort, tu ne vas faire qu'empirer le phénomène. C'est une erreur souvent commise, ce n'est pas la peine de faire un drainage du foie à ce moment-là, cela risquerait simplement d'aggraver l'acné !

Nous allons ici te donner les **4 méthodes douces** pour soutenir le travail de ton foie. Tu peux les mettre en place dès l'arrêt de la pilule et même avant !

Pourquoi les méthodes douces ? Car ce sont des pratiques que l'on peut mettre en place facilement, et qui convient à une grande majorité des profils, sans tomber dans l'excès du drainage.

Modérer les choses qui le surchargent

Avant même de vouloir apporter davantage d'éléments pour aider le foie, il est déjà intéressant de limiter les choses qui ont tendance à le surcharger.
Ces éléments sont majoritairement :

- L'alcool ;
- Les médicaments ;
- Le tabac ;
- Les acides gras de mauvaise qualité *(dans certains produits animaux notamment de mauvaise qualité, excès d'acides gras oméga 6) ;*
- Le sucre raffiné en excès répétés ;
- Les additifs alimentaires...

PRENDRE SOIN DE SON FOIE

les méthodes douces

Utiliser une bouillotte

3 à 4 soirs par semaine, quand tu vas te coucher, tu places une bouillotte au niveau de ton foie pendant une vingtaine de minutes *(sous la poitrine à droite)*. Cette méthode a, d'une part, un effet extrêmement relaxant et d'autre part elle permet de **soutenir le travail d'épuration** du foie en douceur en réchauffant cet organe qui a une température interne autour de 40°C.

LA BOUILLOTTE MA VIE APRÈS

Pratiquer une activité physique régulière

Un point à ne pas négliger car cela te permet tout simplement d'**oxygéner** ton organisme. Par ailleurs, lorsque tu bouges ton corps, cela active les **glandes sudoripares**. Ton corps produit de la sueur et en stimulant la circulation sanguine et lymphatique, cela te permet en partie de te débarrasser des toxines. C'est donc une aide non négligeable pour aider ton organisme à se purifier !

➡ Il est conseillé de bouger son corps chaque jour, ne serait-ce qu'en **marchant** au moins 30 minutes, et en plus de cela 3 séances par semaine qui stimulent ton **cardio** *(de façon modérée et adaptée à tes capacités !)* et te permettent de **transpirer** sont déjà hyper positifs !

Une infusion toute douce pour aider ton foie

Dans 25cl d'eau préalablement chauffée à 85/90 degrés, verse *(1g = environ 1 pincée)* :

- Ortie 4g
- Romarin 2g
- Camomille matricaire ou mauve 1g

Laisse infuser une **bonne vingtaine de minutes** à couvert puis filtre le mélange. Tu peux déguster cette infusion chaude ou froide. Et tu peux prendre jusqu'à 2 tasses par jour, pendant 1 à 2 mois à l'arrêt de la pilule par exemple.

Pour tout connaître sur **15 plantes locales** qui peuvent t'aider à l'arrêt de la pilule et pour savoir toutes les contre-indications possibles sur celles-ci : L'Herbier du Cycle Menstruel est fait pour toi.

L'HERBIER DU CYCLE MENSTRUEL

➡ 15 plantes locales en détail
➡ 6 ex. de synergies par phase du cycle
➡ 14 ex. de synergies par symptômes
➡ Et plein d'autres informations !

ALIMENTATION & HYGIÈNE DE VIE

Aborder le sujet de l'alimentation c'est clairement se lancer dans un sujet extrêmement complexe. Et pourtant, nous souhaitons tout de même te donner **quelques grandes lignes directrices** que tu peux suivre pour optimiser cette période de transition et faire du bien à ton corps.

C'est une question qui revient souvent , quel régime adopter post pilule ? On pose souvent cette question vis-à-vis de l'acné, quels aliments éviter, que consommer au quotidien ? Que prendre en compléments ? Etc.

Nous n'allons pas y aller par 4 chemins, de nos jours avec tout ce que l'on entend sur l'alimentation, tout ce qu'on lit, tout ce que l'on voit, on a peut être tendance à penser que l'alimentation parfaite existe.

> C'EST FAUX. BIEN SÛR QUE C'EST FAUX, IL Y A AUTANT DE FAÇON DE S'ALIMENTER QUE D'INDIVIDUS SUR CETTE PLANÈTE.

Nous souhaitons avant tout, insister sur le fait qu'ici nous ne te donnerons pas de conseils très précis en terme d'alimentation. Si tu souhaites entamer un suivi particulier sur ce sujet car tu en ressens le besoin, nous te conseillons vivement de le faire avec un **spécialiste, nutritionniste, naturopathe**...

Par ailleurs, nous ne pourrions parler d'alimentation sans parler d'**hygiène de vie de manière générale**. L'hygiène de vie pourrait regrouper toutes les actions et habitudes que l'on fait au quotidien pour prendre soin de soi pour rester en **bonne santé physique et mentale**. Tu peux avoir l'alimentation qui te correspond au mieux, si tu n'as pas une hygiène de vie adaptée (dont l'équilibre émotionnel fait grandement partie), l'impact sur ta santé sera négligeable !

QUELQUES GRANDES LIGNES
directrices en terme d'alimentation

➡ **Avoir des repas équilibrés** : légumes +++ ; glucides ++ ; protéines + ; et ne se priver de rien ni ne manger qu'une catégorie d'aliments de manière démesurée par rapport aux autres.

➡ Manger de saison, local et bio de préférence : ton organisme te remerciera. Manger des produits locaux et de saison te coûtera également moins cher que d'acheter des produits qui traversent mers et océans. Manger des produits bio est, dirons-nous "moins pire" même si le bio non plus n'est pas parfait. Il faut aussi adapter en fonction de tes convictions et valeurs.

➡ Cuisiner des produits simples et bruts : si la cuisine n'est pas ta grande passion essaye surtout de ne pas te prendre la tête à vouloir cuisiner des plats trop compliqués, reste sur des choses simples qui te garantissent des repas équilibrés.

➡ Varier les apports en protéines, que tu sois végétarien ou non : n'hésite pas à varier les sources entre protéines d'origine animale (viande blanche, oeufs, viande rouge, fromages...) et protéines végétales brutes (graines germées, légumineuses...).. Les protéines d'origine animale ne sont pas spécialement à réduire, là où il faut concentrer ton attention c'est plutôt sur leur qualité. Manger équilibré ne veut **pas** dire manger à tendance végétale !

➡ Consommer du bon gras est essentiel : il ne faut pas avoir peur du gras, c'est primordial et cela participe à une multitude de fonctions essentielles dans notre organisme :

Les acides gras saturés ne sont pas non plus à fuir, ils ont un rôle important à jouer. Encore une fois, c'est la rigueur au niveau de la **qualité** qui prime. Ainsi, pour la cuisson, tu peux par exemple jongler entre l'huile d'olive, l'huile de coco, le ghee (beurre clarifié) qui sont les corps gras qui supportent le mieux la chaleur. Ils peuvent aussi être tartinés sur du pain ou accompagner des légumes etc.

Consommer des oméga 3 (via les petits poissons gras, maquereaux, sardines... achetés frais de préférence et en respectant une cuisson douce pour ne pas détruire les oméga 3) : ce sont les oméga 3 que l'on assimile le mieux. Tu peux aussi en trouver en moindre quantité et moins bien assimilés dans certaines huiles végétales dont lin, chanvre, noix (à conserver au frigo et à consommer rapidement après ouverture pour limiter leur oxydation) elles peuvent servir en assaisonnement pour varier de temps à autre.

➡ Cuisiner avec des **épices** et des **herbes** pour aromatiser les plats et augmenter le plaisir gustatif !

➡ Éviter de façon régulière les **produits ultra transformés et industriels** (qui peuvent contenir des additifs, des acides gras de mauvaise qualité : c'est à dire dont la structure chimique à été modifiée et altérée...).

➡ **Se faire plaisir en mangeant** entre amis, en famille, en profitant des sorties restaurants sans se priver et quand c'est possible (PS: cet ebook est écrit pendant l'énième confinement lié au COVID :).

QUELQUES GRANDES LIGNES
en terme d'hygiène de vie

➡ Ne pas sous-estimer le potentiel d'un **bon sommeil** 7/8/9 heures par nuit certaines personnes ont besoin de dormir plus que d'autres et veille à bien respecter tes besoins en sommeil, c'est un pilier fondamental ! Il permet à l'organisme de faire son processus d'épuration des déchets et de régénération cellulaire.

➡ Le matin au moment du lever, prendre un **verre d'eau tiède** pour réveiller ton système digestif en douceur.

➡ Le matin au réveil, faire **quelques étirements** pour réveiller ton corps en douceur. Pendant la journée, ne pas hésiter à prendre le temps de bouger son corps, solliciter un peu ses muscles pour ne pas rester toujours dans la même position.

➡ **Prendre l'air**, marcher le plus possible, aller se promener / se ressourcer dehors, respirer l'air frais.

➡ S'accorder des **temps de pause** autant que possible, prendre le temps de respirer en conscience quelques minutes par jour.

➡ **Prendre le temps de vivre avec les saisons**, être attentif aux changements qui t'entourent, à chaque période de l'année... Tout cela à pour but de te permettre de te reconnecter à la nature cyclique de ce qui t'entoure et, de surcroît, prendre conscience de la beauté de la Vie partout autour de toi.

Ces conseils sont à prendre comme des grandes lignes directrices sur lesquelles se reposer. Ensuite, en fonction de chacun, de ses besoins propres, de ses convictions, de ses valeurs et de sa constitution des ajustements seront peut-être à faire.

Le mot d'ordre serait surtout de ne pas se prendre la tête, de toujours se rappeler que l'alimentation doit être source de plaisir, elle est essentielle à notre organisme, avec l'alimentation nous devons lui faire du bien.

Petite aparté quand même, si tu traverses une phase un peu plus compliquée (troubles digestifs, maladie...) peut-être que d'autres conseils seront à greffer en fonction de tes besoins pour rétablir l'harmonie dans ton organisme. Mais ça, c'est à voir dans le cadre d'un suivi médical et/ou d'un accompagnement spécialisé.

Dans cet ebook, nous n'avons pas abordé en détail les régimes dits d'éviction. C'est à dire supprimer tel ou tel aliment jugé "trop mauvais pour la santé", ou "trop mauvais pour l'acné" (gluten, produits laitiers, glucides...). Comment composer son hygiène alimentaire à l'arrêt de la pilule, c'est un des sujets que tu retrouveras dans le programme "Bye Bye les boutons post pilule, 7 semaines pour trouver ton autonomie et créer ta routine de peau".

AGIR SUR SON ACNÉ

Par l'extérieur

Comme tu l'auras compris, le traitement de l'acné, c'est surtout à l'intérieur que ça se passe. Mais, si tu ne l'avais pas remarqué *(*clindoeil*)*, l'acné se voit à l'extérieur, et c'est bien pour cette raison que cela nous dérange. Bien visible sur ton visage, là où tu n'as absolument pas envie d'en avoir.

> AINSI, EN COMPLÉMENT D'UN ACCOMPAGNEMENT DE L'INTÉRIEUR, NOUS TE PROPOSONS QUELQUES CONSEILS TESTÉS ET APPROUVÉS PAR NOUS-MÊME OU PAR PLUSIEURS DE NOS LECTEURS/RICES.

La suite n'est que le fruit de nos recherches et de nos connaissances. Nous te conseillons seulement ce qui nous semble le plus approprié dans le cas des boutons post pilule. Mais nous ne remplaçons pas une consultation chez un spécialiste !

Dans la première version du Guide Acné, nous étions très axé sur les produits bruts. Aujourd'hui notre avis est beaucoup plus nuancé. Tu vas le découvrir au fur et à mesure des pages de cette partie. C'est finalement, assez à contre-courant de ce qu'on peut lire sur les blogs et comptes Instagram "Green" que nous suivons beaucoup. Mais au fil de nos recherches, nous avons souhaité nuancer nos propos : **les produits bruts ne sont pas forcément une solution à tout**, ils ne vont pas mieux traiter les problèmes de peau que d'autres produits, etc. La cosmétique dite naturelle est totalement complémentaire à la cosmétique conventionnelle. Cette dernière n'est pas à éviter absolument et peut te donner d'excellents résultats. D'ailleurs, utiliser des produits de la cosmétique dite conventionnelle ne va pas non plus à l'encontre de nos convictions écologiques ou autres. **Il existe du bon et du mauvais partout !** Comme toujours, nous sommes là pour te donner nos informations qui te permettront de te concocter **TA routine, en fonction de toi, tes besoins et tes valeurs**.

IDENTIFIER SON TYPE DE PEAU

pour une routine adaptée

Commençons par le commencement : identifier son type de peau. Une routine bien construite passe obligatoirement par cette étape, et celle d'identifier ces boutons que nous verrons juste après. Sans cela, tu ne pourras pas identifier les besoins de ta peau et te diriger vers des produits cosmétiques qui lui sont adaptés.

Les différents types de peau

Il existe plusieurs façons de classifier sa peau. Dans les plus courantes :

- **La peau normale** : Elle est ni trop grasse, ni trop sèche. Les pores sont de taille standard et elle n'a pas de problème en particulier ;
- **La peau grasse** : Celle qui brille et qui a des pores apparents. En général, elle présente des problèmes tels que des boutons ou des points noires ;
- **La peau mixte** : Elle est une belle combinaison entre sèche et grasse. En général, elle est grasse sur la zone T mais il arrive aussi que ce soit seulement le front ou une autre partie du visage. ;
- **La peau sèche** : Elle tiraille, les pores sont plus petits. Elle a des zones de sécheresse et on peut ressentir une sensation d'inconfort.

Ta peau change : en fonction de l'environnement, de ta routine de soin, de ton âge, de la période de ton cycle menstruel, etc. C'est pourquoi, il est important de prendre le temps de l'observer et de l'écouter pour adapter sa routine et ses soins en fonction de ce qu'elle nous dit.

La déshydratation et la sécheresse

Ta peau a besoin de boire et de se nourrir. Des symptômes peuvent apparaître quand un des deux fait défaut. Comme pour nous-même d'ailleurs, sauf qu'au lieu d'avoir la sensation de bouche sèche ta peau va être tiraillée, tu vas avoir une sensation d'inconfort, et des petites ridules au contour des yeux peuvent apparaître : **déshydratation.** Ou, au lieu d'avoir le ventre qui gargouille, votre peau va être rêche et terne, tiraillée en permanence voire, elle pèle : **sécheresse.**
Ta peau peut également être déshydratée ET sèche. Des soins adaptés à tes problématiques pourront t'aider.

IDENTIFIER SES BOUTONS
pour une routine adaptée

Il existe différents types de boutons sur lesquels on n'agit pas de la même façon et qui ne veulent pas dire la même chose. On peut les classer en deux catégories :

Les boutons non-inflammatoires & ceux inflammatoires.

Les boutons non-inflammatoires

Ce sont des pores bouchés mais qui n'ont pas de présence de pus : ils peuvent formés une petites boules ou juste être un pore bien apparent voire noir.

A quoi sont-il liés ?

Avec le sébum, les cellules mortes et autres déchets que nous pouvons retrouver sur la peau, **le pore peut se boucher** et **former ce type de bouton**. Les points noirs deviennent noirs lorsqu'ils entrent en contact avec les bactéries de l'air. Ils rendent la peau peu nette et il est parfois compliqué de s'en débarrasser.

Pour les **points noirs**, il est possible de les retirer mais dans de bonnes conditions. L'idéal étant de se rendre chez une **esthéticienne**. Tu peux utiliser un outil qui s'appelle le tire-comédon en le désinfectant bien. Avec les doigts, il sera trop facile de rajouter des bactéries et de transformer le point noir en bouton inflammatoire. D'ailleurs, les boutons non-inflammatoires peuvent facilement se transformer en pustules si tu essaies de les percer. C'est tentant mais mieux vaut l'éviter.
C'est une problématique qu'on retrouve souvent chez les personnes à la peau grasse ou à la peau mixte. En effet, les pores sont plus dilatés et peuvent se retrouver bouchés et plus visibles.

Dans cette catégorie, on retrouve aussi **le microkyste** ou **le point blanc**. Même s'il est plus facile à dire qu'à faire, mieux vaut le laisser tranquille pour ne pas, lui aussi, le transformer en bouton inflammatoire et/ou créer une cicatrice.

Les boutons inflammatoires

On les reconnaît grâce à leur **contour rouge**, ils sont inflammés. Ils n'ont pas toujours une présence de pus à la surface (**papule**) mais il est aussi possible qu'il y en est (**pustule** ou **kyste**).
Le kyste est la version évoluée de la pustule : douloureux, très inflammé, présence de pus à la surface, etc. S'ils sont trop présents sur ton visage, on te recommande vivement de prendre rendez-vous avec un dermatologue pour des **soins externes adaptés** mais aussi une naturopathe pour l'**accompagnement interne** *(parce qu'on le rappelle : 90% du travail sur la peau provient de l'intérieur !).*

A PROPOS DES TRAITEMENTS externes dermatologiques

Si tu te rends chez un dermatologue, il pourra te proposer des traitements *(de type crèmes)* avec des concentrations en actifs bien plus supérieures à ce qui est disponible en libre service sur le marché *(ceci dit, certains cosmétiques peuvent être tout à fait efficaces, rien ne sert d'absolument courir chez le médecin pensant, de nouveau, trouver la solution magique).*
Peut-être que pour toi ce sera une solution en externe, néanmoins nous souhaitons te rappeler que l'**hygiène de vie fait toujours 90% du travail**.

Nous mentionnons ce type de traitement, non pas car nous disons que c'est la seule solution, comme toujours l'objectif est pour nous de te donner le **maximum d'informations**. Car si tu te retrouves face à un dermatologue nous pensons important que tu sois informée sur tout ce qui existe *(il n'y a pas que les traitements antibiotiques ou la pilule).*

Peu importe le traitement interne, type antibiotiques ou Roaccutane, ton problème ne sera pas résolu.

Que se passera-t-il lorsque tu arrêteras ce traitement ?

Nous avons déjà reçu de nombreux témoignages de personnes ayant fait plusieurs fois des **traitements lourds** sans que leur problème de boutons ne soit résolu, à moyen et à long terme.

L'ACNÉ EST LE REFLET DE CE QU'IL SE PASSE EN INTERNE : TON CORPS TE FAIT PASSER UN MESSAGE !

LA TEXTURE & L'APPARENCE
de ta peau évolue tout au long de ton cycle

Comme tout ton corps, ta peau est aussi impactée par les **fluctuations hormonales** ! C'est d'ailleurs pourquoi à certains moments de ton cycle, tu peux remarquer une plus jolie peau, plus repulpée, tu te sens aussi mieux dans ton corps et plus attirante, etc. et qu'à d'autres moments tu te dis que vraiment ta peau déconne et que tu te trouves moins jolie.

A quoi cela est-il due ?

Cela est dû aux **fluctuations hormonales** qui surviennent naturellement au cours de ton cycle quand tu vis celui-ci sans hormones de synthèse.
Nous t'invitons à lire notre article sur "Les hormones du cycle menstruel" pour en savoir plus.

LES DIFFÉRENTES PHASES
du cycle menstruel

La phase folliculaire jusqu'à l'ovulation

Durant ces phases, ce sont les oestrogènes qui dominent. Ils participent à la texture et à l'apparence de ta peau qui devient plus "pulpeuse", plus naturellement "glowy" même le matin au réveil, où tu te dis que tu as vraiment une belle peau.

La phase post-ovulatoire et menstruelle

Pourquoi ce n'est pas comme ça tout le temps ? Et bien car tu es cyclique ! :)

Et ceci est à accueillir comme une force ! Dans la deuxième partie de ton cycle, ton humeur change aussi. A l'approche de tes menstruations, tu as besoin davantage de **repos**, de **calme** et de **repli** sur toi-même pour faire le point. En tous les cas, c'est ce que ton organisme te demande. Et tu sais à quel point ton corps aime se faire entendre et crier encore plus fort si tu essaies de faire abstraction du message qu'il essaie de te faire passer.

Et l'apparition des boutons ?

Tes boutons peuvent apparaitre à n'importe quelle étape du cycle. Même si ta peau a tendance à être plus jolie durant l'ovulation, il est possible que tu aies aussi des boutons qui apparaissent. C'est très intéressant à analyser. Savoir quand tes boutons ont tendance à survenir, quand ton grain de peau change, etc. te donnent une **indication** très précieuse sur de potentiels **déséquilibres internes**.
D'ailleurs, tu pourrais même imaginer avoir certains produits en première phase du cycle et d'autres en seconde phase, en fonction de tes besoins.

TA PEAU CHANGE, POURQUOI PAS TA ROUTINE ?

LES BASES DE TA ROUTINE

Toute routine se constitue de **bases simples**. Ce sont les produits que tu choisiras qui devront être personnalisés en fonction de ta problématique (selon ton type de peau, ta sensibilité, tes boutons, etc).

Une routine de base se compose :

LE MATIN	LE SOIR
1- Nettoyant	1- Démaquillant
2- Sérum *(optionnel)*	2- Nettoyant
3- Crème hydratante	3- Sérum *(optionnel)*
4- Crème solaire	4- Crème hydratante

Chaque produit que tu vas ajouter ou changer **doit avoir une utilité pour ta peau** : des actifs, des huiles, des ingrédients, une texture, etc qui TE plaisent et qui TE sont adaptés.
Tu pourras également ajouter une lotion, un toner, un autre sérum, etc. Fais toujours attention à la **compatibilité des ingrédients** (c'est également expliqué dans le programme). Si tu aimes, tu pourras également ajouter une huile adaptée à ta peau par dessus la crème pour encore plus sceller l'hydratation et éviter que l'eau ne s'évapore.

Comment introduire un nouveau produit dans sa routine ?

1 - On introduit qu'**un produit à la fois** et on se laisse quelques jours, voire semaines, de tests pour voir comment notre peau réagit
2 - Pour chaque introduction de nouveau produit dans ta routine, testes sur une partie non visible de ton visage ou le cou pour voir si tu ne réagis pas mal à celui-ci.
Avec ces précautions, cela pourrait facilement t'éviter des désagréments.

ÉTAPE 1

Nettoyer sa peau

La première étape : Nettoyer sa peau. Nous sommes personnellement convaincus par le double nettoyage.

Le double nettoyage

En particulier si tu portes du **maquillage** ou de la **crème solaire**, le démaquillage est essentiel ! Le nettoyage seul de la peau ne suffit pas à bien enlever les résidus sur ta peau accumulés au cours de la journée. Dans tes pore, tu as un joli mélange de maquillage, crème solaire, pollution, peau morte et sébum : la recette parfaite pour faire un joli bouton.

Et tout cela ne pourra pas être enlevé avec un nettoyant seul.

En effet, certains de ses éléments ont besoin d'un **corps gras** pour être retiré tandis que d'autres auront besoin d'eau pour partir. D'où l'intérêt du double nettoyage.

1 - On se **démaquille la peau avec un corps huileux** : huiles bruts (jojoba par exemple) ou démaquillants huileux qui s'émulsionne

MADEMOISELLE BIO
Huile démaquillante émulsion

Clémence & Vivien
Huile démaquillante rinçable Toute Douce

MADARA
Huile fondante démaquillante

2 - On nettoie sa peau grâce à un nettoyant doux à rincer

MADEMOISELLE BIO
Mousse nettoyante micellaire

Pulpe de vie
MOUSSE NETTOYANTE VISAGE

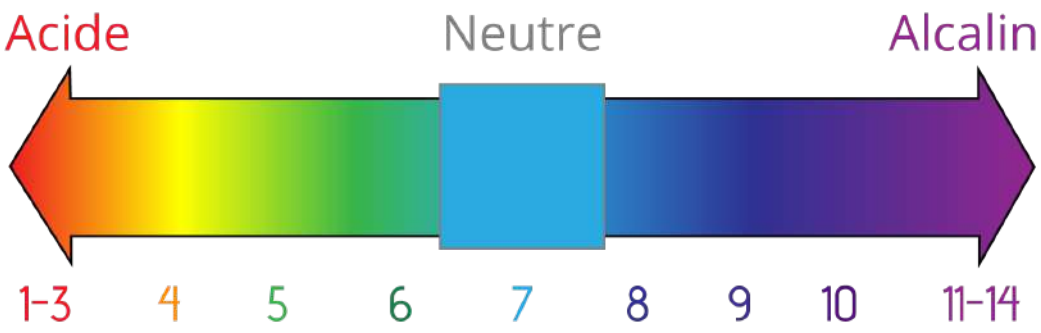
AKANE
Gelée fraîche nettoyante

Le choix du nettoyant

Il est possible que tu utilises du savon pour nettoyer ta peau. Les avis divergent sur son utilisation : pour certaines personnes le pH du savon ne leur pose pas de problème, tandis que, pour d'autres, cela l'empire.

Voyons dans les faits pourquoi :

Les savons (même saponifiés à froid) sont de bons produits pour le corps mais ils ne seraient pas assez doux pour le visage. En effet, le savon issu de la saponification possède un pH élevé (donc plutôt alcalin) alors que le pH de notre peau est quant à lui légèrement acide (pH plus faible). En utilisant du savon pour se nettoyer le visage, tu agresserais et assècherais ta peau, soit l'effet inverse de ce que tu recherches.



Ainsi, et comme toujours, cela dépendra de ta peau. **Tester des alternatives** peut t'aider à déterminer ce qui te convient le mieux. Si durant plusieurs mois tu utilises un nettoyant et que tu as la peau rouge, que tu as l'impression que la qualité de ta peau est moins bonne, que tu as la peau plus sèche, etc. Il peut être intéressant de te diriger vers d'autres types de produits comme les nettoyants sans savon, avec des tensioactifs doux (Sodium Lauroyl Isethionate ou cocoamphoacétate de sodium).

Petite histoire de notre peau (en surface)

Pour mieux comprendre, penchons-nous sur ce qui compose notre peau. Ou plutôt, ce qu'on trouve à la surface. Pour la **protéger des bactéries**, de la pollution et maintenir l'hydratation, nous trouvons à la surface de notre peau ce qu'on peut appeler un "manteau acide" ou **film hydrolipidique**. Il est constitué de cellules mortes, d'une fine couche d'eau (sueur) et d'une autre fine couche de gras (le sébum). Nous avons donc naturellement sur notre peau de l'hydratation et une partie nourrissante. Cela forme une **barrière protectrice** qui est donc naturellement acide.

Pour garder une peau saine et ne pas l'agresser, il est important de garder cet équilibre.

Que se passe-t-il lorsque la barrière protectrice de notre peau est endommagée ?

Si le film hydrolipidique est mis à mal, la couche de gras ne protège plus l'hydratation, donc **la peau s'assèche**, se **fragilise** et marque plus facilement. L'épiderme n'arrive pas à maintenir l'hydratation.

Une peau dont le film hydrolipidique fait défaut peut engendrer de nombreux problèmes : un **dessèchement cutané**, une **sensibilité** accrue, une **réactivité**, un **vieillissement** prématuré, un teint terne sans lumière, une fragilité face aux impuretés et aux bactéries, la zone T peut se mettre à produire du sébum en excès pour tenter de réparer le film hydrolipidique etc.

Ainsi, préfère l'utilisation de produits doux. Le mythe d'avoir besoin d'un nettoyant fort en cas de peau grasse principalement est à abolir. Au contraire, c'est totalement contre productif. Dirigez-vous vers un **nettoyant doux**, de préférence sans savon. Ta peau sera tout aussi bien nettoyée, et ce, sans l'agresser.

ÉTAPE 2

Pense à l'hydratation et à la nutrition de ta peau

Pour une peau saine et en bonne santé, le secret est d'**imiter la construction du film hydrolipidique**. Apporter d'abord de l'hydratation à l'épiderme (par une crème ou un sérum) et ensuite apporter du gras (avec un sérum huileux ou des huiles végétales).
L'huile va emprisonner l'hydratation apportée par la crème ou le sérum dans l'épiderme et donc la maintenir plus longtemps. Bien souvent, la crème suffit mais il est tout à fait possible d'ajouter une à deux gouttes de sérum huileux dans votre crème de jour et de nuit, pour bénéficier d'actifs supplémentaires par exemple.

Clémence & Vivien
Soin huileux

MELVITA
Huile de jojoba hydratante

PAI SKINCARE
Huile visage age confidence

CONSTRUIT TA NOUVELLE ROUTINE

Utiliser juste de l'huile sur son visage ?

Il est possible que vous utilisiez seulement des **huiles** sur votre visage. Si celle-ci vous convient, tant mieux. Nous avons longtemps aussi eu une routine avec seulement des produits bruts mais sans avoir d'effet particulier sur notre peau. Par souci d'être toujours dans le plus naturel possible, nous nous sommes **fermées à d'autres possibilités**. Et aujourd'hui, nous sommes revenues vers des crèmes et des sérums et notre peau se porte mieux.

Ce qu'on veut dire ici, c'est qu'il est aussi important de ne pas s'enfermer dans un schéma. Nous avons accès a tellement de possibilités sans pour autant renier nos valeurs (vegan, cruelty free, etc) et c'est un point que nous voulons vraiment souligner dans ce nouveau guide acné.

Nous allons aller un peu plus loin justement en prenant pour exemple la **déshydratation**. Les huiles ne peuvent pas se substituer à une crème hydratante.

C'est toujours l'idée du ratio entre :

- **émollient** (céramide, acides gras, alcools gras)
- **occlusif** (huile minérales et végétales, beurre, etc)
- **humectant** (urée, acide hyaluronique par exemple)

qui sera idéale pour votre peau (le fameux film hydrologique). Seule, l'huile ne joue le rôle que de l'occlusif, si votre peau est déshydratée, il sera essentiel d'apporter un supplément hydratant.

UTILISER DES PRODUITS
de bonne composition

Dans la première version du guide acné, nous avions mis l'accent sur l'utilisation des produits bruts. Aujourd'hui, notre avis change ou plutôt, nous sommes beaucoup plus **nuancées** sur ce propos. Il y a deux ans, nous baignions dans un univers très bio et très naturel. Mais en creusant, en **approfondissant nos recherches**, nous avons remarqué que certaines informations sur lesquelles nous étions persuadées à l'époque, demande un peu plus de nuance que juste dire "ça c'est bien", "ça c'est pas bien". D'où l'intérêt essentiel de cette nouvelle version du Guide Acné !

Parlons du marketing de la peur

Nous en avons été victime, et nous le sommes sûrement un peu encore. Il faut du temps pour **déconstruire**, dans un sens comme dans l'autre. C'est un vaste sujet, mais faisons bref. Si tu as une routine, peu importe laquelle, brut ou conventionnelle, mais que tu ne vois **aucune amélioration** sur ta problématique : **change ta routine** ! Regarde ce qu'il se passe ailleurs. Chacun fait en fonction de ce vers quoi il veut aller, en fonction de ses valeurs et de son budget aussi. Mais cela n'empêche pas de trouver des produits efficaces, avec des ingrédients qui nous semblent justes, avec de bons actifs, etc.

Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de la **NUANCE**. Apportons de la nuance dans tout. Il n'y a pas deux clans qui s'attaquent : la green beauty et le monde du skincare conventionnel. Ils sont totalement **complémentaires** et chacun des deux apporte à l'autre. Trouve ton équilibre ! Ouvre toi à tout et filtre, tu trouveras de cette manière des produits qui peuvent fonctionner et qui t'apporteront surtout des **résultats**.

Petit rappel : Tu as le droit de te tromper. Tu as le droit de changer d'avis. Tu as le droit de faire ce que tu veux !

Les idées reçues sur les produits dits naturels vs les produits conventionnels :

→ **“Les produits de soins bruts, naturels et bio sont plus efficaces” :** C’est un raccourci qui est FAUX, on trouve du bon et de l’efficace partout.

→ **“Les produits de soins naturels sont aussi moins agressifs pour la peau”** : FAUX, les huiles essentielles, les hydrolats, sont des produits qui peuvent être irritants. Si tu as la peau sensible, prête attention à ses ingrédients dans tes cosmétiques.

→ **“C’est pas naturel, c’est chimique”** : Tout est chimique. La cosmétique dite “clean”, c’est aussi du chimique, c’est le propre du Vivant ! Au niveau environnemental, tout se discute, en particulier lorsqu’on parle de la pétrochimie. On connaît aujourd’hui les conséquences de l’explosion de l’utilisation de l’huile de coco. Comme dans n’importe quelle extraction, production, etc. il y a un impact sur la planète. À différentes échelles. A toi de trouver le bon curseur, le tien !

Le cas des huiles essentielles et des hydrolats

Les huiles essentielles : c’est bien souvent ce qui revient en premier lors du passage au naturel. En effet, on leur connaît une action et une puissance incroyable. On dit même qu’elles sont 250 fois plus efficaces qu’une herbe. Donc justement, il ne faut pas non plus les prendre à la légère, ni en avoir peur non plus. En lisant les notices ou des conseils de professionnels (Aromazone par exemple), on limite les risques. Quand on sait à quel point celles-ci peuvent être efficaces, il pourrait être dommage de s’en priver.

Dans le cas de boutons, tu peux par exemple appliquer la bien connue **huile essentielle de tea tree** sur le bouton, en local. Cette HE est **photosensible**, elle pourrait donc provoquer des taches si tu t’exposes au soleil après l’avoir appliquée. Nous te conseillons donc de le faire le soir sur une peau bien propre, hydratée et nourrie. En alternative plus locale, il existe aussi l’huile essentielle de **Laurier noble**. Car l’HE de Tea Tree vient souvent de loin.

Alors, les produits bruts ne conviennent pas ?

Tout n'est pas tout blanc ou tout noir. Ici, on veut vraiment apporter de la **nuance**. L'idée est aussi de comprendre qu'une **routine 100% brute** ne convient pas à tout le monde. Elle peut être agressive, pas assez efficace... Les tests en cosmétique sont supervisés, les lois sont strictes. Ça n'empêche pas d'être critique sur les compositions mais faites attentions aussi aux applications qui donnent une note aux produits. C'est beaucoup plus compliqué que cela. On ne peut pas juger un produit seulement avec une note.

- La **position de l'ingrédient**
- La **formulation générale**
- La **qualité des ingrédients**,
- etc.

Tout cela joue énormément sur le produit. Un "dupe" d'un produit n'en sera jamais un : "Imité jamais égalé" comme on dit.
Ainsi, le mot d'ordre ce serait : **Tester**. Fais en fonction de toi et de tes convictions. Nous avons longtemps été bloqués dans nos routines avec le marketing de la peur. Mais on le redit, c'est plus compliqué que ça. Comme toujours, la nuance est la clé pour nous !

Les actifs, les produits "chimiques", ces mots ne veulent pas forcément dire que tu vas devoir te tourner vers des marques à l'éthique douteuse, ou encore que ton magasin de prédilection sera Sephora (PS: nous n'avons rien contre Sephora :)). On est loin de ça tout, simplement parce qu'il existe des marques avec une belle éthique, de beaux produits, avec de beaux actifs, des marques vers lesquelles nous n'avons pas peur d'aller. Tu peux regarder sur les sites tels que **OhMyCream** ou **Beautymist** qui font déjà un travail de **présélection**. Leur charte éthique est très intéressante, on y trouve des produits de belles qualités avec de beaux actifs.

Nos routines perso : nouvelle version

Tu t'en doutes, avec les recherches que nous avons faites, nos routines personnelles ont évolués ! Nous avions forcément envie de tester certains actifs et voir les résultats sur nous :)
Comme tu peux le remarquer, il y a plus que deux étapes. Notre routine se veut complète et adaptée à notre type de peau et de boutons. Pour la construire, nous nous sommes basées sur toutes les connaissances que nous t'apportons dans le programme.

La routine de Maëlle

La routine de Florette

DÉCOUVRE LE PROGRAMME

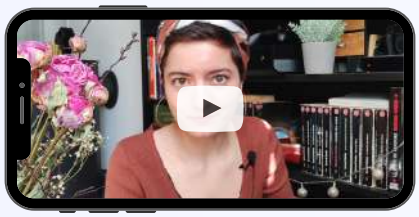
LE PROGRAMME ACNÉ POST PILULE

Y accéder en avant-première ?

Le Programme Acné Post Pilule, c'est LE premier programme entièrement destiné à dire "Ciao les boutons post pilule" en trouvant TA routine à toi.

Un programme complet

Pendant 7 semaines, une fois par semaine tu retrouveras :



HYGIÈNE DE VIE / ALIMENTATION

Une vidéo pour améliorer ton hygiène de vie et casser toutes les idées reçues qu'on peut lire partout sur l'alimentation anti-acné, avec Maëlle.

ROUTINE DE SOIN EXTERNE

Une vidéo pour apprendre à construire une routine de soin efficace et adapter à TON type de peau, avec Florette.

TRAVAIL SUR LE MENTAL

Un podcast coup de boost, dont tu as besoin pour t'accompagner dans cette démarche et faire tomber les barrières, avec Florette & Maëlle.

- + chaque semaine l'accès à des PDFs pour compléter les différentes vidéos *(recettes, récapitulatif, exercices, etc.)*
- Au total, c'est pas moins de 35 contenus, des dizaines d'heures de vidéos que tu auras pour ENFIN construire ta routine anti boutons !

0 bullshit, 0 solution miracle (qui n'existe pas) mais de VRAIS conseils pour trouver TA routine.

FAIS PARTIE DES 100 PREMIÈRES PARTICIPANTES

POURQUOI RÉSERVER TA PLACE ?

Le contenu du programme est entièrement prêt, en revanche, la plateforme finale qui hébergera le contenu à terme n'est pas encore terminée *(sortie fin Juin 2021)*.

Mais nous avons décidé d'ouvrir le programme à 100 personnes bêta-testeuse.
QUELS SONT LES AVANTAGES SI TU EN FAIS PARTIE ?

- Tu vas pouvoir bénéficier du **contenu en avant première** et le prix du programme est, pour ça, très attractif : **80e pour 7 semaines et pas moins de 35 contenus différents !**
- Tu vas pouvoir **échanger directement avec nous**, pour nous donner tes impressions *(un groupe de discussion privé sur Le Cocon sera ouvert à cet effet)*.
- En tant que bêta-testeuse, tu auras bien sûr accès à l'ensemble des contenus lorsqu'il sera ensuite hébergée sur la plateforme finale.

Pour nous, cela va permettre de terminer de financer la création de la future plateforme et de connaître tes impressions sur le contenu du programme afin de potentiellement l'améliorer. **Après le 8 mai, les inscriptions seront fermées jusqu'à fin juin et le programme pendra son prix définitif.**

JE VEUX M'INSCRIRE, COMMENT PROCÉDER ?

- Les précommandes sont ouvertes jusqu'au samedi 8 mai 2021 à minuit.
- Réserve ta place, en procédent au paiement du programme sur le site.
- Tu recevras une confirmation par email dans laquelle figurera le lien vers le groupe de discussion privé destiné aux Bêta-testeuse.

Et le dimanche 9 mai à partir de 9h, GROS décollage, tu recevras les accès pour consulter le contenu du programme en avant première et démarrer l'aventure !

RÉSERVER MA PLACE MAINTENANT

CONSTRUIRE SA NOUVELLE
routine sur mesure

L'acné, on pourrait en parler des heures... Et c'est ce qu'on a fait dans le Programme "Bye bye les boutons post pilule : 7 semaines pour trouver ton autonomie et créer TA routine de peau.". Nous avons pour seul objectif de vous amener vers votre autonomie. C'est l'essence de Ma Vie Après depuis le début de sa création. Dans ce programme, pas de bullshit, pas de solution miracle, juste des informations claires et des conseils à mettre en place facilement et sans prise de tête.

> **L'acné se gère sur trois plans : L'hygiène de vie avec un partie sur l'alimentation, son mental et seulement après la cosmétique peut aider.**

Tu trouveras donc chaque semaine une vidéo sur l'alimentation et l'hygiène de vie, une vidéo sur les cosmétiques et un podcast pour booster ton mental. Durant 7 semaines, nous te fournirons toutes les informations accumulées pour que tu trouves et que tu construises ta propre routine, une routine globale et personnalisée, que tu pourras adapter et changer au fil de tes besoins.