

5 causes cachées qui nourrissent ton acné ou ton eczéma

DÉCOUVRE CE QUI DÉCLENCHÉ RÉELLEMENT TES POUSSÉES... POUR SAVOIR
QUOI CHANGER DÈS AUJOURD'HUI.



Thifaine | Naturopathe acné & eczéma

Bienvenue à toi !

Ce que tu vas trouver dans ce mini-guide :

◆ **Une carte mentale claire et synthétique :**

Tu y découvriras **5 causes possibles** de l'acné et de l'eczéma, des pistes souvent négligées, mais pourtant essentielles à prendre en compte.

◆ **Des exemples concrets pour t'aider à t'auto-observer :**

Car il n'y a pas une seule réponse toute faite, mais plutôt des signaux à décoder pour avancer vers une peau plus sereine. *Et en bonus, quelques pistes à mettre en place dès aujourd'hui !*

◆ **Une première étape pour reprendre confiance** dans la relation que tu entretiens avec ta peau *et avec ton corps tout entier !*

Tu n'as pas besoin de tout comprendre d'un coup. L'important, c'est d'avancer à ton rythme, avec plus de clarté.

*Prête à décrypter ce que ta
peau essaie de te dire ?*

CARTE MENTALE

Ta peau s'exprime : 5 causes à explorer

Ta peau ne réagit jamais sans raison. Elle est **le reflet** d'un déséquilibre plus profond. Voici 5 causes internes fréquemment impliquées dans les désordres cutanés. En les comprenant, tu peux commencer à écouter ce que ta peau tente d'exprimer... au lieu de simplement faire taire les symptômes.

SPHERE HORMONALE

- Poussées autour de la mâchoire ou le menton
- Poussées d'acné avant/pendant les règles
- SPM, douleurs ou cycle irrégulier

SPHERE DIGESTIVE

- Ballonnements, digestion difficile
- Acné diffuse, eczéma atopique
- Difficulté au niveau de ton transit (constipation/diarrhée)

5 causes à explorer

STRESS EMOTIONS

- Poussées d'acné ou d'eczéma en période de stress
- Sommeil perturbé, fatigue nerveuse
- Sensibilité émotionnelle accrue

COSMETIQUES ENVIRONNEMENT

- Produits irritants ou inadaptés
- Pollution, calcaire, frottements
- Routine trop agressive ou mal ciblée

FOIE DETOX

- Acné inflammatoire joues/mâchoire
- Langue chargée au réveil (dépôt blanc)
- Fatigue chronique, Réveils fréquents la nuit (vers 3-4h)

Mini fiche d'auto-observation

Cause #1 : Déséquilibre hormonal

Signes courants

- Acné sur le menton et la mâchoire
- Poussées avant les règles
- SPM, douleurs ou cycles irréguliers

En naturopathie

Ce déséquilibre peut être lié à un excès d'œstrogènes, à une dominance androgénique, ou à un stress chronique qui dérègle le système hormonal. Un foie surchargé peut aussi empêcher l'élimination des hormones.

◆ À explorer :

- Observe ton cycle : quand ta peau réagit-elle ?
- Note les signes de SPM, douleurs ou fatigue cyclique

CE QUE TU PEUX METTRE EN PLACE DÈS AUJOURD'HUI :

POUR SOUTENIR TON BIEN-ÊTRE HORMONAL

→ **Augmente ton apport en protéines dès le petit-déjeuner**, pour stabiliser ta glycémie et soutenir ta production hormonale.

→ **Fais une place quotidienne aux oméga-3** : huile de colza en assaisonnement, ou petits poissons gras comme les sardines ou le maquereau.

Mini fiche d'auto-observation

Cause #2 : Déséquilibres digestifs

Signes courants

- Ballonnements, digestion lente
- Acné diffuse (joues, front), eczéma atopique
- Alternance constipation/diarrhée

En naturopathie

La santé de la peau commence dans l'intestin. Un microbiote déséquilibré ou une perméabilité intestinale peuvent favoriser l'inflammation et les réactions cutanées.

◆ À explorer :

- Observe si ta peau réagit après certains repas
- Note ton confort digestif après les repas : ballonnements, lourdeur, gaz, transit

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

→ **Mange en pleine conscience** : assieds toi, mâche lentement, sans distractions. Cela aide ta digestion à bien démarrer.

→ **Ajoute des légumes cuits** à tes repas principaux, plus faciles à digérer que les crus.

Mini fiche d'auto-observation

Cause #3 : Stress & émotions

Signes courants

- Poussées d'acné ou d'eczéma en période de stress
- sommeil perturbé, fatigue nerveuse
- Sensibilité émotionnelle accrue

En naturopathie

Le stress chronique peut perturber les hormones, aggraver l'inflammation, ralentir la digestion... Et même couper le lien avec son corps. La peau peut exprimer « ce qui ne sort pas » autrement.

◆ À explorer :

- Identifie les périodes de stress ou de surcharge émotionnelle
- Note les liens entre émotions fortes et réactions de ta peau

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

→ **Planifie 5 minutes pour toi dans la journée** (même juste respirer ou t'étirer), sans téléphone.

→ **Écris ce que tu ressens** : une phrase ou un mot par jour peut déjà faire la différence.

Mini fiche d'auto-observation

Cause #4 : Surcharge du foie et des émonctoires

Signes courants

- Acné inflammatoire joues/mâchoire, eczéma sec ou suintant
- Langue chargée au réveil (dépôt blanc)
- Digestion lente & lourdes, selles grasses/claires
- Fatigue chronique, réveils fréquents la nuit (vers 3-4h)

En naturopathie

Le foie aide à éliminer les déchets (hormones, toxines). S'il est engorgé ou ralenti, la peau devient une voie de secours pour l'élimination, ce qui peut provoquer des troubles cutanés.

◆ À explorer :

- Observe ton niveau d'énergie (surtout au réveil) et ta digestion/ton transit
- Note si certains aliments ou moments déclenchent des poussées

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

- **Commence ta journée avec un verre d'eau à température ambiante**, pour stimuler en douceur l'élimination.
- **Diminue les sucres industriels et les aliments ultra-transformés**, qui surchargent ton foie

Mini fiche d'auto-observation

Cause #5 : Cosmétiques & environnement

Signes courants

- Boutons localisés (joues, front, tempes)
- Peau irritée, échauffée, plaques sèches
- Réactions après changement de produit ou climat

En naturopathie

La peau peut réagir à des cosmétiques trop agressifs, mal adaptés ou trop nombreux. Mais aussi à la pollution, au calcaire, aux frottements... Parfois, la barrière cutanée est simplement trop fragilisée.

◆ À explorer :

- Ressens-tu par moment que ta peau brûle, tiraille ou réagit sans raison apparente ?
- Observe si un produit ou un geste coïncide avec une aggravation de ta peau

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

→ **Revenir à une routine ultra simple** : nettoyage doux + hydratation (2 à 3 produits max).

→ **Vérifie la composition de tes produits (soins et ménagers)** : parfums, labels, conservateurs...

Tu as identifié des pistes... maintenant, voyons ce qui se joue dans TON cas

Les 5 causes cachées + tes fiches d'auto-diagnostic t'ont déjà permis d'y voir plus clair.

Mais pour **vraiment comprendre** ce qui déclenche tes poussées à toi, rien ne remplace un regard expert qui connecte les points.

SI TU VEUX :

- valider ce que tu as repéré,
- éviter de passer à côté d'un facteur important
- savoir exactement par quoi commencer pour apaiser ta peau...

ALORS LA PROCHAINE ÉTAPE EST SIMPLE :

**RÉSERVE TA SÉANCE ÉCLAIRAGE GRATUITE : 30 MINUTES
POUR IDENTIFIER TES DÉCLENCHEURS PERSONNELS ET
REPARTIR AVEC UN PLAN CLAIR POUR AVANCER.**

En un échange court et précis, on met en lumière
ce que ta peau exprime et **tu obtiens :**

- ✓ les causes prioritaires dans ton cas
- ✓ ce qui peut être ajusté dès maintenant
- ✓ une direction simple et rassurante pour la suite

RÉSERVER

Je suis Thifaine, naturopathe spécialisée dans l'acné et l'eczéma



J'ai **moi-même** traverser ces problématiques. Je sais ce que c'est que d'essayer milles solutions **sans avoir de résultats durables.**

A travers mes **compétences** de naturopathe, mes **connaissances** de la peau et ma **propre expérience.**

J'accompagne les femmes souffrant d'acné et d'eczéma à retrouver une peau saine et la liberté de vivre sans que le peau dicte leur quotidien.

★★★★★

Thifaine est à l'écoute et fait preuve d'une vision pertinente de la situation dans son ensemble afin de proposer une approche personnalisée et parfaitement appropriée, le tout résumé dans un compte-rendu complet facile à utiliser. De plus, elle s'enquiert régulièrement des mesures mises en place et des résultats et propose une adaptation des mesures au besoin. Elle est très facilement joignable et très réactive, toujours disposée à aider. Merci infiniment de toute l'aide apportée ! 🌸

★★★★★

Très bonne expérience, Thifaine est à l'écoute et a une très bonne expertise dans son domaine. C'est une personne très consciencieuse dans son travail avec un très bon accompagnement. Je ne peux que la recommander!

★★★★★

J'ai beaucoup aimé échanger avec Thifaine : elle est à l'écoute, bienveillante et sans jugement. Elle sait que chacun fait de son mieux et propose des conseils motivants, jamais culpabilisants ni trop restrictifs. Son approche m'a beaucoup aidée, je la recommande vivement !

JE RÉSERVE MA SÉANCE GRATUITE