

*Le kit de survie des fêtes
quand on a de l'acné*

APAISER L'INFLAMMATION SANS SE PRIVER



INTRODUCTION

*Les fêtes de fin d'année
ne sont pas le problème.*



**Le vrai sujet, c'est l'inflammation + la fatigue
et la pression qu'on se met.**

Durant cette période, on mange différemment.

- ◆ On mange moins de fibres & plus de sucres.
- ◆ On boit parfois de l'alcool.
- ◆ On dort moins bien.
- ◆ On digère plus lentement.

Ne le prends ni comme **un échec**, ni comme **un manque de volonté**.
Ta peau a simplement besoin de plus de **soutien** dans cette période.

Ce guide n'est pas là pour t'empêcher de profiter.

Il est là pour t'aider à **limiter** l'inflammation, **soutenir** ton corps, et traverser les fêtes **sans stress**... et sans que ta peau ne s'emballe après.

Ce qui se passe vraiment pendant les fêtes

Pendant cette période, le corps doit gérer :

- plus de sucre
- plus d'alcool
- des repas plus riches
- une digestion plus lente
- moins de repos



RÉSULTAT :

- ◆ le foie est plus sollicité
- ◆ l'intestin filtre moins bien ce qu'on mange
- ◆ l'inflammation augmente

Et la peau, surtout quand elle est sujette à l'acné, **fait le relais.**

L'objectif, c'est d'aider le corps à mieux traverser cette période.



Le kit anti-inflammation spécial fêtes

Avant le repas : préparer le terrain

Tu n'as pas besoin de **"compenser"** ou **te restreindre**.
Tu as surtout besoin de ne pas arriver à table complètement à jeun.

Concrètement, quand tu peux :

- **Mange un repas léger**, facile à digérer
Exemples simples :
 - légumes cuits + une source de protéines
 - une soupe de légumes + œufs ou poisson
 - du riz ou des pommes de terre avec des légumes
- **Évite d'arriver trop affamée** aux gros repas, *mieux vaut manger un peu avant que tout miser sur un seul repas.*
- **Hydrate-toi régulièrement** dans la journée, simplement avec de l'eau, *un corps bien hydraté gère mieux la digestion et l'inflammation.*



Le kit anti-inflammation spécial fêtes

Pendant le repas : le juste milieu

Ici, il n'y a pas de règle stricte.

Seulement des repères pour rester à l'écoute de ton corps.

Pendant le repas :

- Tu n'es pas obligée de tout goûter, *tu peux choisir ce qui te fait vraiment envie, ce qui te fait plaisir.*
- Prends le temps de manger, *savourer, mastiquer, respirer entre deux bouchées aide déjà beaucoup la digestion.*
- Reste à l'écoute de ta satiété, *tu peux t'arrêter quand tu sens que c'est suffisant, même s'il reste encore des plats.*

Le plaisir n'est pas dans la quantité.

Il est dans la présence.

Autorise-toi le plaisir.

Arrêtes de toujours lutter

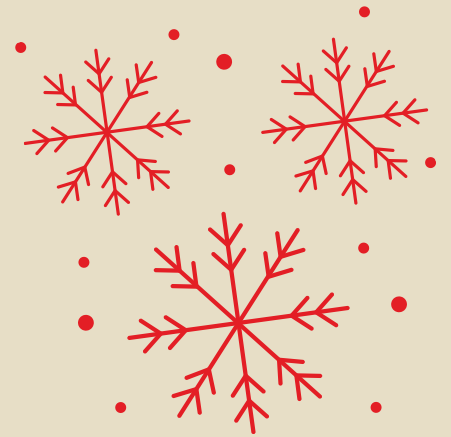


Le kit anti-inflammation spécial fêtes

Après le repas : récupérer

Si après un repas **tu te sens** :

- ◆ lourde
- ◆ ballonnée
- ◆ plus fatiguée



Écoute les signaux de ton corps et soutiens-le.

Concrètement, tu peux :

- **Faire une petite balade digestive**, seule ou en famille
Même 10/15minutes aident déjà la digestion à se relancer.
- **Appliquer une bouillotte chaude le soir**, au niveau du foie
La chaleur détend, soutient l'élimination et apaise le corps.
- **Boire une tisane digestive**, selon ce que tu as sous la main :
 - romarin + menthe poivrée (*digestion lourde*)
 - romarin + fenouil (*ballonnements*)
 - romarin + camomille (*apaisante / stress*)

L'idée, c'est d'**aider ton corps** à retrouver son rythme

IMPORTANT



Les fêtes sont là pour **créer du lien**, pas de **la pression**.

Ce qui fait vraiment **la différence** pendant cette période, ce n'est pas de manger parfaitement, c'est de **soutenir la digestion, le foie...** et surtout de faire **redescendre** la pression.

*Le stress entretient l'inflammation
autant que l'alimentation.*

Si tu fais déjà **20 %** de ce guide, c'est largement **suffisant**.
L'essentiel est déjà là.

Et après les fêtes...



Si, **chaque année**, des périodes comme Noël déclenchent chez toi :

- des poussées d'acné
- une inflammation qui persiste

C'est souvent le signe d'un terrain inflammatoire encore **mal compris**.

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.**

C'est un temps d'échange, offert, pour :

- ✓ **comprendre** ce qui enflamme vraiment ta peau
- ✓ faire **le lien** entre ton alimentation, ton hygiène de vie et ta peau
- ✓ savoir par où commencer pour l'apaiser **durablement**

Tu repars avec plus de **clarté**, et
des repères **concrets**, adaptés à **ta situation**.

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