



KIT D'URGENCE

Peau en Crise

3 jours pour soulager ta peau naturellement

**Thifaine
Leplat**
NATUROPATHE

Introduction

Ce kit a été pensé comme **une boîte à outils rapide et naturelle pour apaiser ta peau pendant une crise**. Tu y trouveras des **conseils simples à appliquer dès aujourd'hui**, qui agissent de l'intérieur comme de l'extérieur : alimentation, hygiène de vie, soins ciblés et gestion du stress.

Mon objectif est clair : t'aider à retrouver du confort, réduire l'inflammation, et calmer les symptômes le temps que la crise passe. Et surtout, te montrer que **tu n'es pas seule** : il existe des solutions concrètes pour **reprendre le contrôle**.



Alimentation et hydratation

LES ALIMENTS À LIMITER OU ÉVITER

Pendant une crise, le mieux est de les mettre de côté :

- Produits ultra transformés
- Café, thé, alcool
- Produits laitiers de vache
- Sucre raffiné, graisses trans, plats industriels très sucrés

L'idée **n'est pas de s'interdire tout à vie**, mais de donner un vrai coup de pouce à ta peau quand elle en a le plus besoin.

LES ALLIÉS ANTI-INFLAMMATOIRES

Miser sur une alimentation riche en nutriments et en antioxydants aide à **réduire l'inflammation et à soutenir la peau** :

- **Épices & plantes** : curcuma, gingembre, citron, thym, romarin
- **Oméga 3** : poissons gras, graines, noix, huiles de lin/colza/noix
- **Légumes verts & colorés** : choux, brocolis, épinards, carottes, poivrons
- **Fruits antioxydants** : baies, framboises, myrtilles, cerises, grenades, agrumes
- **Probiotiques naturels** : yaourt de brebis, miso, kimchi, kéfir, kombucha, ail, oignon, asperge, poireau

HYDRATATION

Bois régulièrement tout au long de la journée.

En bonus, les infusions comme **l'ortie ou la camomille** ont un effet apaisant et détoxifiant qui fait du bien à la peau... et à l'esprit !

3 jours de menus anti-inflammatoires

JOUR 1

Petit-déj : Porridge aux flocons d'avoine + graines de chia + myrtilles + noix

Déjeuner : Salade de quinoa, épinards, avocat, saumon, huile de colza

Dîner : Poêlée de brocolis, courgettes et carottes + riz complet + filet de maquereau grillé

Collation : Une poignée de framboises + yaourt brebis

Hydratation : Eau + tisane ortie/citron

JOUR 2

Petit-déj : Oeuf mollet + avocat + pain de seigle

Déjeuner : Poulet aux herbes (thym, romarin) + patate douce rôtie + salade de chou rouge

Dîner : Curry de lentilles corail au lait de coco + épinards + riz basmati

Collation : Quelques noix + fruits rouges

Hydratation : Eau + infusion d'ortie + gingembre

JOUR 3

Petit-déj : Yaourt de brebis ou coco + granola maison + framboises

Déjeuner : Tartines de pain complet + houmous + avocat + salade de roquette et concombre

Dîner : Filet de truite + brocolis vapeur + quinoa aux herbes

Collation : Smoothie fruits rouges + graines de chia

Hydratation : Eau + infusion ortie/camomille

Les petits gestes au quotidien

Une peau en crise a **besoin de douceur**, mais aussi de **constance dans les petits gestes du quotidien**.

- **La chaleur bienfaisante** : une bouillotte chaude posée sur le foie ou le ventre peut aider à stimuler la digestion et soulager le corps.
- **Bouger sans excès** : la marche, le yoga, ou toute activité douce favorisent la circulation et réduisent le stress sans fatiguer l'organisme.
- **Profiter du soleil tôt le matin (7h-9h)** : la lumière du jour soutient l'équilibre hormonal et améliore le moral.
- **Sommeil réparateur** : stopper les écrans 1h avant le coucher favorise un sommeil réparateur de 7 à 8h minimum, essentiel pour la régénération de la peau.
- **Gestes de protection** : éviter de toucher le visage ou de gratter les plaques. Ça peut paraître évident, mais dans la pratique, c'est souvent le plus difficile à appliquer.



Soins skincare ciblés selon ta problématique

Parce qu'une peau en crise a aussi besoin d'aide à l'extérieur, **voici des routines ciblées pour accompagner l'apaisement**. L'idée n'est pas d'en faire trop, mais au contraire de miser sur la douceur et la régularité.

ACNÉ

- **Un sérum adapté**

Le soir, applique un sérum purifiant et assainissant pour aider à réguler l'inflammation.

Recommandations : Patyka, SVR, Respire.

- **Un masque anti-inflammatoire**

Le Miel de Manuka pur (ou le masque Antipodes) apaise et répare.

L'argile douce est intéressante, mais attention : ne la laisse jamais sécher complètement ! Garde-la humide avec un spray d'eau florale et limite la pose à 5-7 minutes maximum pour éviter d'agresser la peau.

- **L'Exfoliation douce (1 à 2x/semaine max)**

Favorise les formules à base d'enzymes ou d'AHA/BHA, plus respectueuses de la peau.

Recommandations : Patyka, SVR, Dermalogica, Skin & Out.

Soins ciblés selon la problématique

ECZÉMA

- **Un nettoyage ultra-doux**

Privilégie les textures huile lavante, crème ou lait nettoyant que ce soit pour le corps et le visage, toujours formulées avec des tensioactifs naturels (issus de la coco ou du sucre, par exemple).
Objectif : nettoyer sans décaper.

- **Apaiser l'inflammation**

Le cataplasme d'argile verte est une aide précieuse :

- Applique-le directement sur les plaques,
- Recouvre de compresses humides et d'un film fraîcheur,
- Laisse poser 1h (ou plus) → l'argile doit rester humide pour être efficace.

- **Hydratation ciblée**

Après avoir calmé l'inflammation :

- Vaporise un hydrolat de camomille pour apaiser,
- Applique un soin à l'acide hyaluronique pour réhydrater en profondeur.

⚠ Évite les huiles ou crèmes trop riches qui peuvent parfois entretenir l'inflammation.

- **Nourrir et protéger**

Enfin, applique une crème émolliente pour renforcer la barrière cutanée.

Recommandation : POMAD, qui apaise et protège efficacement les zones sèches.

Stress et émotions : la routine express 5 minutes

On l'oublie souvent, mais **le stress est l'un des plus grands déclencheurs de crises cutanées**. Quand on est tendue, fatiguée, surchargée, notre corps libère du cortisol (l'hormone du stress) qui entretient l'inflammation et fragilise la peau.

• COHÉRENCE CARDIAQUE

Respirer en rythme (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, pendant 5 minutes). Effet immédiat sur le calme intérieur... et sur ta peau. Application « Respire » sur ios et « RespiRelax » sur Android.

• AROMATHÉRAPIE & AUTO-MASSAGE

Quelques gouttes d'huile essentielle douce (lavande fine, camomille noble, petit grain bigarade) diluées dans une huile végétale, puis un massage léger des tempes ou de la nuque. C'est un vrai bouton "pause" dans la journée.

• ÉCRITURE

Prendre 2 minutes pour poser tes pensées sur le papier, sans filtre, permet de vider ce qui encombre l'esprit. Et ce que tu libères à l'intérieur... tu ne le portes plus sur ta peau.

Ton kit express anti-stress tient donc en 5 minutes, n'importe où, n'importe quand.

Tu n'as plus à gérer ça seule...

Tu en as **certainement marre** de tester, corriger, changer... sans vraiment comprendre pourquoi ta peau continue de réagir, c'est qu'il est temps d'agir **autrement**.

Éclairage – séance gratuite (30 min)

Un temps d'échange pour poser les choses, comprendre ce qui peut expliquer tes poussées d'acné et d'eczéma.

À LA FIN DE LA SÉANCE

Tu repars avec :

- une compréhension claire de ce qui déclenche tes poussées
- la tête plus légère
- tu te sens comprise, écoutée

et une direction claire pour apaiser ta peau !

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.

Après un long parcours avec l'acné, thifaine a su m'aider à trouver des solutions naturelles et à s'adapter à mon profil pour apaiser mon acné en 6 mois de suivi.

Thifaine a fait preuve d'une grande implication, d'une grande réactivité et a su trouver de réelles solutions durables pour que je retrouve une peau apaisée.

Merci infiniment pour ce suivi !

★★★★★

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!

JE RÉSERVE MA SÉANCE GRATUITE