

ALIMENTATION ET PEAU : LES BASES ESSENTIELLES

Comprendre ses besoins, simplifier son alimentation et apaiser sa peau

Mon approche de l'alimentation pour une peau saine

J'aime voir la peau comme un jardin...

Si la terre est appauvrie, trop acide ou **surchargée**, les plantes ont du mal à pousser.

Tu peux t'acharner sur les feuilles, arroser plus, couper ce qui dépasse... le résultat restera **fragile**.

La peau fonctionne de la même façon. Elle est **le reflet** de ce que l'on nourrit à l'intérieur.

Quand tu manges, ton corps transforme les aliments en énergie, en hormones, en cellules. Si certains systèmes sont surchargés ou déséquilibrés, la peau devient **un moyen d'expression**.

Une alimentation qui apaise la peau est une alimentation :

- **brute** : des aliments simples, reconnaissables,
- **vivante** : riche en fibres, en bons gras et en nutriments,
- **cohérente** : qui stabilise la glycémie et limite l'inflammation.

L'objectif n'est pas de manger parfaitement, mais de manger plus **simplement** et plus **justement**.

Dans ce guide, je te partage des repères concrets pour soutenir ton corps au quotidien, et aider ta peau à retrouver son équilibre.

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



J'ai moi-même traversé ces problématiques de peau. Et je sais à quel point il est **épuisant** d'essayer des solutions encore et encore. **Sans comprendre** pourquoi la peau ne s'améliore pas.

Avec le temps, j'ai compris une chose essentielle : **la peau est le reflet de notre santé intérieure.**

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes qui souffrent d'acné ou d'eczéma à retrouver une peau plus saine et un quotidien plus serein. Grâce à une approche globale qui relie hygiène de vie, soins de la peau et équilibre émotionnel.

Je ne cherche pas à faire taire la peau. Je cherche à comprendre ce qu'elle exprime car c'est là que réside **la solution** durable aux problèmes de peau.

Les piliers d'une alimentation qui apaise la peau

1. STABILISER LA GLYCÉMIE

Quand la glycémie monte et descend sans cesse. Le corps s'enflamme et cela se répercute sur la peau : boutons, rougeurs, crises.

Stabiliser la glycémie, **ce n'est pas supprimer les glucides**.

C'est apprendre à les associer avec des protéines, des fibres et de bons gras pour éviter les montagnes russes.

2. APPORTER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Les protéines sont **indispensables** à la réparation des tissus, à la production de collagène et à la satiété.

Quand les apports sont insuffisants, le corps compense souvent par des envies de sucre, de grignotage, une **énergie instable** et la peau a plus de mal à se régénérer.

3. CHOISIR DES GRAISSES DE QUALITÉ

Les bonnes graisses nourrissent la peau, soutiennent la barrière cutanée et participent à l'équilibre hormonal. À l'inverse, des graisses de mauvaise qualité **entretiennent l'inflammation** et fragilisent la peau.

4. NOURRIR LA DIGESTION ET LE MICROBIOTE

Une bonne digestion permet d'assimiler les nutriments et d'éliminer ce qui n'a plus lieu d'être. Quand cette fonction est perturbée, l'inflammation augmente... et la peau **réagit**.

Les fibres, la diversité alimentaire et les aliments **peu transformés** soutiennent naturellement cet équilibre.

Les aliments à privilégier

Pour nourrir ta peau, inutile de multiplier les règles. Plus l'alimentation est simple, brute et vivante **plus elle est bénéfique**.

LES FRUITS ET LÉGUMES (LA BASE DE L'ASSIETTE)

À consommer **chaque jour**, en quantité et en variété. Riches en fibres, ils nourrissent le microbiote, soutiennent les voies d'élimination.

PROTÉINES DE QUALITÉ

À chaque **repas**, selon ce qui te convient :

- œufs
- poissons
- volailles, viandes maigres
- légumineuses (lentilles, pois chiches)
- tofu, tempeh
- produits laitiers issu de brebis/chèvre ou alternative végétale.

Elles sont indispensables à la réparation de la peau et **participent** à une glycémie plus stable.

GLUCIDES SIMPLES ET BRUTS

- quinoa, sarrasin, millet, riz basmati ou complet
- flocons d'avoine
- patate douce, pommes de terre

Associés aux légumes et aux protéines, ils apportent de l'énergie **sans** nourrir l'inflammation.

Les aliments a privilégier

BONNES GRAISSES

- huiles végétales de qualité (olive, colza, lin)
- avocats
- graines (chia, lin)
- noix et oléagineux
- petits poissons gras (sardines et maquereau)

Elles soutiennent la barrière cutanée, l'équilibre hormonal et **limite** l'inflammation.

NOURRIR LE MICROBIOTE (CLÉ POUR LA PEAU)

Le microbiote intestinal joue un rôle central dans l'équilibre de la peau. Quand il est nourri et diversifié, l'inflammation diminue et la peau devient souvent **plus stable**.

Pour le soutenir :

- fibres alimentaires (légumes, fruits, légumineuses)
- aliments fermentés si tolérés : kéfir, yaourt nature, choucroute, kimchi
- diversité alimentaire (changer régulièrement de légumes et de sources de fibres)

Plus tu nourris ton microbiote, plus tu aides ton corps à **réguler** l'inflammation de l'intérieur.

Petits plus qui font la différence

- épices et herbes : curcuma, gingembre, coriandre, persil
- aliments peu transformés, cuisinés maison autant que possible

Les aliments à limiter

Il ne s'agit pas de supprimer, d'interdire ou de contrôler chaque bouchée. L'idée est plutôt de repérer ce qui peut déséquilibrer le terrain, surcharger la digestion ou entretenir l'inflammation... et d'ajuster.

Certains aliments ne posent pas problème en soi, mais consommés trop souvent ou en trop grande quantité, ils peuvent **fragiliser** la peau.

LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

- plats préparés, fast-food, biscuits industriels
- sauces toutes faites, charcuteries industrielles

Riches en additifs, sucres cachés et mauvaises graisses, ils nourrissent l'inflammation et **perturbent** le microbiote.

LES SUCRES AJOUTÉS ET RAFFINÉS

- boissons sucrées, sodas, jus industriels
- pâtisseries, confiseries, céréales sucrées

Ils provoquent des pics de glycémie, **entretiennent l'inflammation** et peuvent stimuler la production de sébum.

Les aliments à limiter

Les huiles de mauvaise qualité (en excès)

- huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin
- margarines industrielles

En excès, elles **déséquilibrent** le rapport oméga-6 / oméga-3 et favorisent l'inflammation.

L'alcool

→ **même à petites doses répétées**

Il irrite la muqueuse intestinale, surcharge le foie et entretient l'inflammation, ce qui peut se refléter sur la peau.

Le gluten industriel (selon la sensibilité)

- pains blancs, viennoiseries, pâtes raffinées

Chez certaines personnes, il peut fragiliser la barrière intestinale et aggraver des problèmes de peau existants. Pas besoin de supprimer systématiquement : **on observe, on teste, on ajuste !**

Les produits laitiers de vache (selon la tolérance)

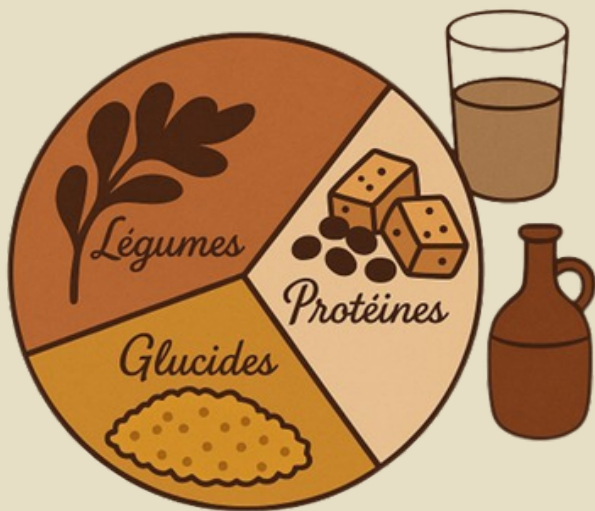
- lait, fromages frais, desserts lactés

Ils peuvent chez certaines personnes influencer l'inflammation, la digestion et l'équilibre hormonal. Mais là encore, **chaque corps est différent.**

Construire ton assiette simplement

Inutile de compter, peser ou calculer. Pour nourrir ta peau, ton assiette a surtout besoin d'être équilibrée et régulière.

Le repère simple à garder en tête :



C'est ce trio qui permet de :
stabiliser la glycémie, limiter
l'inflammation et optimiser la
satiété.

Savoir quoi manger c'est bien mais pouvoir le faire dans la vraie vie, même quand le temps ou l'énergie manquent. C'est indispensable !

Comment l'appliquer au quotidien

SIMPLIFIER AVANT DE VOULOIR BIEN FAIRE

Plus tu simplifies, plus tu tiens dans la durée.

Quelques principes clés :

- cuisiner brut, avec peu d'ingrédients
- répéter souvent les mêmes bases

et **accepter** de manger parfois la même chose plusieurs fois dans la semaine.

LE BATCH COOKING VERSION SIMPLE

Pas besoin d'y passer des heures. L'idée est juste de préparer des bases, 1 à 2 fois par semaine :

- 1 ou 2 sources de protéines (œufs durs, lentilles, poulet, poisson...)
- 1 ou 2 glucides (riz, quinoa, patate douce...)
- une grande quantité de légumes cuits ou crus

Ensuite, tu assembles selon ton envie !

QUAND L'ÉNERGIE EST BASSE

Les jours de fatigue ou de charge mentale, vise le minimum efficace :

- une protéine
- un légume
- un féculent simple

Le secret, c'est l'organisation. Et bien évidemment, la flexibilité ! Le plaisir a sa place, et **ce n'est pas grave** si ton assiette n'est pas parfaitement composée tous les jours 😊

Les compléments alimentaires : un soutien, pas une solution magique

Aujourd'hui, même avec une alimentation de qualité, il devient **difficile** de couvrir tous les besoins du corps.

Rythme de vie intense, stress chronique, pollution, aliments moins riches qu'avant dû à l'appauvrissement des sols. Tout cela peut **fragiliser** le terrain et impacter la peau.

Les compléments alimentaires peuvent alors être un vrai soutien mais ils ne remplacent **jamais** :

- une alimentation adaptée
- une hygiène de vie cohérente
- un rythme respectueux du corps

DES BESOINS À INDIVIDUALISER

Il n'existe pas de complément "miracle" valable pour tout le monde.

Les besoins varient selon la peau, le stress, l'alimentation, la digestion et le mode de vie.

C'est pourquoi la supplémentation doit toujours être personnalisée ! *(et là c'est mon job 😊)*

Cependant, voici quelques nutriments pertinents pour notre peau !

Quelques nutriments souvent utiles pour la peau



Le zinc : soutient la réparation cutanée, l'équilibre du sébum et l'inflammation.

Le magnésium : Indispensable pour le système nerveux, la gestion du stress et l'équilibre global, souvent mis à mal dans l'acné et l'eczéma.



La vitamine D : Quasi indispensable pour beaucoup de personnes, elle joue un rôle clé dans l'immunité, l'inflammation et la santé de la peau.

Mon rôle est de t'aider à savoir quoi prendre, quand et si c'est pertinent pour toi, en lien avec ton alimentation et ton hygiène de vie.

Pour aller plus loin...

Ce guide t'a permis de mieux comprendre le lien entre ton alimentation et ta peau et de **poser des bases simples** pour ton quotidien.

Lorsque les déséquilibres sont présents depuis un certain temps et concernent plusieurs dimensions, un accompagnement **plus approfondi** permet d'y voir clair et d'avancer avec justesse.

LA SÉANCE ÉCLAIRAGE

C'est un temps d'échange offert pour :

- ✓ **comprendre** ce qui déclenche tes poussées d'acné et d'eczéma
- ✓ 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

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!

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 !

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 !