

CHECKLIST SKINCARE CLEAN & EFFICACE

*30 marques pour mieux choisir tes
produits selon ton type de peau, ton
état cutané et tes besoins réels*

GUIDE OFFERT

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.

et après plus de 7 ans à travailler dans le secteur de la beauté, j'ai compris une chose essentielle : **la peau est le reflet de notre santé intérieure**. Ce n'est pas juste une question de routine de soin !

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.

INTRODUCTION

J'ai créé cette checklist pour t'aider à **y voir plus clair** dans l'univers du skincare dit clean.

Clean, bio, naturel, dermo... chacun **place le curseur** à un endroit différent, et c'est OK.

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle regroupe des marques que je connais, que j'ai analysées, et que je recommande régulièrement à mes clientes, notamment lorsqu'il s'agit d'acné ou d'eczéma.

J'ai volontairement choisi de les classer, non pas pour dire ce qui est bien ou mal, mais pour remettre de **la nuance** et du **bon sens**. Parce qu'une peau n'est jamais figée : elle évolue, réagit, traverse des phases.

Il est aussi important de rappeler qu'au sein d'une même marque, **tous les produits ne se valent pas** et ne conviennent pas aux mêmes peaux. Une marque peut proposer d'excellentes formules... et d'autres moins adaptées selon le contexte.

Tu trouveras ici des marques plus naturelles, d'autres plus dermo, toutes avec un point commun : elles peuvent être de vraies alliées quand elles sont choisies au bon moment, pour la bonne peau et le bon produit.

Mon intention n'est pas de te dire quoi utiliser mais de t'aider à choisir avec plus de conscience, moins de peur, et plus de justesse pour ta peau.

CHECKLIST

30 marques clean

ACNÉ FRIENDLY

Naturalité élevée : végétal dominant, peu transformé

Tata Harper
Odacité
On The Wild Side
Oden
ANTIPODES
Pai
Fresh
Cabale
RÉJENCE
POMAD
RESPIRE
ENDRO

ECZÉMA FRIENDLY

Naturalité maîtrisée : clean + formulation intelligente

Patyka
CLÉMENCE & VIVIEN
Ulé
MIMÉTIQUE
Krème
SKIN AND OUT
TYPOLOGY
Oh My Cream Skincare
Quinque
Ole Henriksen

C'est le juste milieu entre sensorialité, naturalité et efficacité.

Ces marques sont dites "dermo-clean" : elles sont moins naturelles, mais formulées pour respecter et réparer la barrière cutanée.

SVR
Paula's Choice
DERMALOGICA
THE ORDINARY

Ce n'est pas parce que ce n'est pas naturel que c'est dangereux ou mauvais !

Cosmétique asiatique clean : très ciblée, très technique

SKIN1004
INNISFREE
Torriden
Anua
Dr Althea

Ce que j'aime ici : formules souvent simples mais hydratation ++

Qu'est ce que le “Clean” en cosmétique ?

Le mot clean n'a pas de définition officielle.

Chacun y met sa **propre** vision : plus naturel, plus bio, moins d'ingrédients, sans certaines substances... et c'est normal.

De mon point de vue, une cosmétique clean c'est avant tout l'**alliance entre sûreté et efficacité.**

Un soin qui respecte la peau, sa barrière, son équilibre... et qui fait réellement ce pour quoi il est formulé.

Il est aussi important de rappeler qu'en France et en Europe, nous avons l'une des réglementations cosmétiques **les plus strictes au monde.**

Les produits mis sur le marché sont encadrés, évalués et soumis à des normes de sécurité très élevées.

**Un soin peut être clean sur le papier,
et ne pas être adapté à une peau fragile
ou inflammée.**

Pour aller plus loin...

Parce que l'acné et l'eczéma sont rarement un problème de crème mal choisie mais plutôt le **signal d'un déséquilibre intérieur** : digestion perturbée, stress chronique, inflammation, déséquilibre hormonal...

Travailler uniquement en surface revient à calmer le symptôme, sans traiter la cause.

C'est pour cela que j'ai mis en place :

LA SÉANCE ÉCLAIRAGE

C'est un temps d'échange offert de 45 min 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 !