



Acné & eczéma en été :
La check-list pour limiter
l'effet rebond à la rentrée



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.



Le plus grand piège de l'été : croire que le soleil soigne ta peau

Si tu souffres d'acné ou d'eczéma, tu as peut-être déjà remarqué une chose : En été, ta peau semble parfois aller mieux.

Les boutons sont moins visibles, les rougeurs s'estompent, le bronzage donne l'impression que tout rentre dans l'ordre...

Mais attention : ce n'est souvent qu'une illusion.

Le soleil ne règle pas ce qui entretient réellement les poussées. Au contraire.

Il peut donner l'impression que la peau va mieux. Mais cette amélioration est souvent **temporaire**. À la fin de l'été, certaines personnes voient réapparaître leurs poussées d'acné, tandis que d'autres constatent une peau plus sèche, plus sensible ou le retour de leurs plaques d'eczéma.

Le but n'est pas de compter sur le soleil pour faire disparaître tes boutons ou ton eczéma. Le but est surtout d'éviter qu'il ne prépare les poussées de la rentrée.

Tu mettras ainsi toutes les chances de ton côté pour **éviter** une rentrée compliquée.



Ta checklist de l'été

✓ JE GARDE UNE ROUTINE SKINCARE SIMPLE

L'été, ta peau est déjà mise à l'épreuve par le soleil, la chaleur et la transpiration. Ce n'est donc pas le moment de multiplier les produits ou de changer complètement ta routine.

✓ Je protège ma peau du soleil

Le soleil peut donner l'impression que l'acné s'améliore, mais il masque souvent les imperfections et favorise l'effet rebond à la rentrée.

→ Choisis une protection solaire SPF 50 adaptée à ta peau.

→ Applique-en suffisamment (environ 2 doigts pour le visage) et renouvelle l'application toutes les 2 heures en cas d'exposition.

✓ Je nettoie ma peau sans l'agresser

La transpiration, le sébum et la crème solaire s'accumulent au fil de la journée, mais ce n'est pas une raison pour décaper ta peau.

→ Utilise un nettoyant doux matin et soir.

→ Le soir, pense à retirer la crème solaire et les impuretés de la journée.

✓ Je continue à hydrater ma peau

Une peau qui brille n'est pas forcément une peau bien hydratée.

→ Choisis une texture légère (gel ou fluide) pour maintenir une bonne hydratation et préserver la barrière cutanée.

✓ J'exfolie en douceur

Le soleil épaissit naturellement la couche superficielle de la peau, ce qui peut favoriser les pores bouchés et l'effet rebond.

→ Exfolie 1 à 2 fois par semaine avec un exfoliant doux (PHA, enzymes ou acide lactique).

→ Évite les gommages à grains et les peelings agressifs pendant l'été.

Ta checklist de l'été

✓ JE SOUTIENS MA PEAU AVEC L'ALIMENTATION

L'été est une période faite pour profiter. Pas besoin de manger de te mettre la pression ou de te priver. L'idée est simplement d'apporter à ton corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner !

✓ Je garde un petit-déjeuner riche en protéines

Après une nuit de jeûne, ton corps a besoin d'énergie et de protéines pour bien démarrer la journée. Choisis ce qui te convient le mieux :

→ Œufs, fromage blanc ou yaourt grec, skyr, tofu, jambon blanc de qualité...

✓ Je fais le plein de couleurs dans mon assiette

L'été est la saison idéale pour profiter des fruits et légumes.

Tomates, courgettes, poivrons, fruits rouges, melon, pastèque, pêches... Ils sont naturellement riches en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, des nutriments qui soutiennent aussi la santé de ta peau.

✓ Je veille à bien m'hydrater

Avec la chaleur, les besoins en eau augmentent.

En plus de l'eau, pense aussi aux aliments riches en eau (melon, pastèque, concombre, tomate...) et, si besoin, à l'eau de coco ou à des électrolytes sans sucres ajoutés pour compenser les pertes liées à la transpiration.

✓ Je prends soin de mon microbiote

Une peau en bonne santé passe aussi par un intestin en bonne santé.

Pense aux fibres (fruits, légumes, légumineuses...) et, si tu les tolères, aux aliments fermentés comme le kéfir, le kombucha ou la choucroute crue.

✓ J'écoute ma faim et ma satiété

Écoute ton corps : mange lorsque tu as faim, arrête-toi lorsque tu es rassasiée et profite de ces moments sans culpabilité.



Ta checklist de l'été

✓ J'EN PROFITE POUR RALENTIR

L'été est une période idéale pour lever un peu le pied. Un système nerveux moins sollicité, c'est aussi un corps qui fonctionne mieux... et une peau qui a plus de chances de s'apaiser !

✓ Je continue à bouger, mais sans pression

Pas besoin de battre des records. Une marche à la fraîche, une randonnée, une baignade, une séance de pilates... Choisis une activité qui te fait du bien et essaie de garder un minimum de mouvement pendant l'été.

✓ Je prends quelques minutes pour respirer

La cohérence cardiaque est un excellent outil pour apaiser le système nerveux.

→ 5 minutes, 1 à 2 fois par jour.

Tu peux t'aider des applications gratuites *Respire* (iOS) ou *RespiRelax+* (Android).

✓ Je fais plus de place à ce qui me fait du bien

Lire un livre, écrire quelques lignes dans un carnet, pique-niquer, regarder un coucher de soleil, passer du temps avec mes proches... Pas pour être productive. Simplement parce que ça me fait du bien.

✓ Je me déconnecte un peu

Profite de l'été pour lever les yeux de ton téléphone plus souvent.

Les écrans stimulent en permanence notre cerveau. À l'inverse, la nature, les moments simples et le temps passé dehors permettent souvent de vraiment recharger les batteries.

Le plus important à retenir cet été

Si je devais te laisser avec un seul message, ce serait celui-ci :

Une glace, un restaurant, un barbecue entre amis ou quelques jours où ta routine est un peu différente ne vont pas **ruiner** tous tes efforts.

À l'inverse, ce n'est pas parce que tu as fait un ou plusieurs écarts que tout est "foutu" et qu'il faut abandonner jusqu'à la rentrée.

L'équilibre ne se joue pas sur un repas, une journée ou même une semaine. Il **se construit** au fil du temps.

Prendre soin de ta peau, de ton équilibre hormonal, de ton système nerveux ou encore de ta santé intestinale, ce n'est pas suivre un mode de vie parfait.

C'est simplement faire, le plus souvent possible, des choix qui soutiennent ton corps... tout en laissant de la **place au plaisir**, aux imprévus et à la vie.

L'été est fait pour profiter. Pas pour **vivre dans la peur** de faire un écart. Alors profite, écoute ton corps et reprends simplement tes habitudes quand les vacances sont terminées.

C'est cette régularité qui fait vraiment la différence.



Pour aller plus loin...

Si tu en as **assez de vivre** au rythme de ton acné ou de ton eczéma... De te demander, avant chaque restaurant, chaque vacances ou chaque écart, si ta peau va "payer les conséquences"...

Il est peut-être temps d'**arrêter de subir** et de comprendre enfin ce qui entretient réellement tes poussées. Pour que ta peau ne dicte plus tes choix... et que tu retrouves enfin plus de **liberté** au quotidien.

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

LA SÉANCE ÉCLAIRAGE

C'est un temps d'échange offert de 40 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**, des **réponses** à tes questions et une direction **claire** pour la suite.

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 !