

100 aliments pour prendre soin de sa peau

*La checklist des aliments à avoir dans sa cuisine
pour soutenir sa peau au quotidien.*



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, apaisée et retrouver de la liberté dans leur quotidien !

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 indispensables d'une alimentation qui soutient la peau

Protéines animales

Œufs
Poulet
Dinde
Veau
Boeuf
Sardines
Maquereaux
Saumon
Hareng
Truite
Thon...



Protéines végétales

Tofu
Tofu soyeux
Tofu lactofermentés
Tempeh
Edamame
Seitan (si toléré)
Simili-carnés (checké la compo)



Les protéines apportent les **acides aminés** nécessaires à la fabrication du collagène, de l'élastine et de la kératine. Elles participent ainsi au **renouvellement** de la peau, à sa **réparation** et au maintien de sa **fonction de barrière** protectrice.

Les indispensables d'une alimentation qui soutient la peau

Légumineuses

Lentilles vertes
Lentilles corail
Pois chiches
Haricots rouges
Haricots noirs
Flageolets
Pois cassés
Pâte de légumineuses



Féculents/Céréales

Riz basmati
Riz complet
Riz brun/rouge
Quinoa
Sarrasin
Millet
Épeautre
Avoine
Seigle
Pommes de terre
Patate douce
Pain au levain



Les lentilles, pois chiches ou haricots sont naturellement riches en fibres et apportent également des protéines. Elles restent toutefois des **aliments riches en glucides** et trouvent davantage leur place dans la famille des féculents. Elles peuvent remplacer tout ou partie des céréales au cours d'un repas !

Les indispensables d'une alimentation qui soutient la peau

Les bonnes graisses

Oléagineux

Amandes
Noix
Noix de Grenoble
Noix du Brésil
Noisettes
Noix de cajou
Pistaches
Noix de pécan
Noix de macadamia



Oméga 3

Petits poissons gras
Saumon/truite
Avocat
Graine de chia/lin
Colza/Noix
Lin/Cameline



Graines

Graines de chia
Graines de lin (moulues)
Graines de courge
Graines de sésame
Graines de tournesol



Huiles

Pour les assaisonnements :

Huile de colza
Huile de noix
Huile de lin
Huile de cameline

Pour la cuisson :

Huile d'olive vierge extra
Huile d'avocat



Les indispensables d'une alimentation qui soutient la peau

Produits laitiers

Privilégier chèvre/brebis :

Yaourt/skyr
Fromage blanc nature
Petit-suisse nature
Ricotta
Cottage cheese
Mozzarella
Feta
Parmesan



Alternatives végétales

Boissons végétales :

Amande
Avoine
Soja
Coco
Noisette

Yaourts végétaux :

Soja nature
Coco nature
Amande nature

Alternatives culinaires :

Crème de soja
Crème d'avoine
Crème de coco
Crème d'amande



Petit conseil : privilégiez les alternatives avec une liste d'ingrédients courte et peu d'additifs !

Les indispensables d'une alimentation qui soutient la peau

Les petits + du quotidien

Herbes /Aromates



Persil
Basilic
Ciboulette
Coriandre
Menthe
Thym
Ail/oigno
Echalote

Condiments

Moutarde
Tahini (purée de sésame)
Purée d'amandes
Purée de cacahuètes 100 %
Purée de noisettes
Purée de cajou
Vinaigre de cidre
Jus de citron
Coulis de tomate nature



Epices

Curcuma
Gingembre
Cannelle
Paprika
Cumin
Curry
Poivre noir



Aliments fermentés

Kéfir de lait/fruits
Kéfir de fruits
Yaourt nature fermenté
Choucroute crue
Kimchi
Miso
Tempeh
Cornichons lactofermentés
Pickles lactofermentés
Kombucha



Les stars de ton assiette !

Les fruits et légumes

Votre peau se renouvelle en permanence. Pour fabriquer de nouvelles cellules et assurer ses nombreuses fonctions, elle a besoin d'un apport régulier en vitamines, minéraux et antioxydants !



Mon conseil : privilégiez autant que possible les fruits et légumes de saison. Ils sont généralement plus savoureux, souvent plus économiques et permettent de varier naturellement votre alimentation au fil de l'année.



Essayez aussi de varier les couleurs dans votre semaine. Plus votre assiette est colorée, plus vous diversifiez naturellement les nutriments apportés à votre organisme.



Les fruits et légumes surgelés nature sont une excellente alternative. Ils sont très pratiques, limitent le gaspillage et conservent une grande partie de leurs qualités nutritionnelles.



Si vous choisissez des produits déjà préparés (conserves, poêlées, mélanges...), prenez simplement l'habitude de jeter un œil à la liste des ingrédients. L'idéal est de privilégier des compositions les plus simples possible, sans sucres ajoutés ni longue liste d'additifs.

Pour aller plus loin...

Cette liste est un excellent point de départ pour apporter davantage de diversité à ton alimentation et soutenir ta peau au quotidien.

Mais lorsque l'acné et l'eczéma sont installés depuis plusieurs mois, voire plusieurs années, d'autres déséquilibres peuvent aussi être en jeu, c'est pour cela que j'ai mis en place :

LA SÉANCE ÉCLAIRAGE

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 !