



LES 10 GESTES INDISPENSABLES

POUR VOTRE PEAU

par Fabienne Akinrolabu

WWW.ECORCE-HOLISTICS.BE

SOMMAIRE

Introduction	02
Chapitre I Alimentaion	03
Chapitre II Gestes du quotidien	09
Chapitre III Produits cosmétiques	16
Conclusion	20

INTRODUCTION



Hello, moi c'est Fabienne!

Merci d'avoir téléchargé cet E-book, je suis ravie de partager avec vous mes essentiels pour une peau saine, naturelle et tonique.

Je me présente, je suis la créatrice de la marque Écorce holistics, je suis aussi herboriste, massothérapeute et naturopathe.

Ma passion est de trouver des techniques toujours plus naturelles pour prendre soin de votre peau.

FÉLICITATIONS POUR CE PREMIER PAS VERS UN PEU PLUS D'INDÉPENDANCE ENVERS LES PRODUITS COSMÉTIQUES.

ICI VOUS APPRENDREZ LES QUELQUES HABITUDES À ACQUÉRIR POUR GARDER UNE PEAU ÉCLATANTE, TOUT EN RESPECTANT LA PLANÈTE.

ET ÇA MARCHE!

CHAPITRE I

L'ALIMENTATION

Comme le reste de notre corps, notre peau est constituée de cellules. Ces cellules tirent leur énergie des éléments contenus dans notre alimentation et de l'oxygène que nous respirons.

Vous comprendrez que pour avoir une peau lumineuse, il faut des cellules fonctionnelles et donc les nourrir avec les éléments adéquats.



1. Buvez de l'eau



J'aurais pu commencer avec un conseil plus fun, mais c'est le plus important.

L'eau permet à notre corps de fonctionner, elle participe à une bonne circulation sanguine, donc à **un bon apport des éléments nutritifs vers les cellules.**

Ainsi qu'à une **bonne évacuation des déchets.**

De plus, elle nous **hydrate**, ce que l'on cherche constamment à faire avec nos crèmes pour le visage.

Pour qu'elle puisse faire son travail, **elle doit être pure (sans ajouts).** Les autres boissons nous déshydratent, elles puisent dans notre réserve d'eau pour être assimilées.

Buvez donc **8 verres d'eau** répartis sur la journée et **un petit verre d'eau en plus** par boisson consommée.

Préférez la tempérée. Et filtrée ou en bouteille en verre.

2. Faites des fruits et légumes vos meilleurs amis

Il suffit de les regarder, de belles couleurs, gorgés d'eau et bien fermes. Ce sont exactement les qualités que l'on voudrait pour notre peau.

Et ils contiennent bien plus encore :

- Des **vitamines**, dont la précieuse vitamine C nécessaire à la fabrication du collagène.
- Des **minéraux et oligo-éléments**.
- Des **antioxydants**, qui nous protègent des dommages oxydatifs du soleil, de la clope, de la pollution et de toutes ces substances qui favorisent la dégradation de nos cellules.
- Des **fibres** qui facilitent notre transit et nourrissent nos bonnes bactéries intestinales. La digestion et l'assimilation des nutriments est améliorée et notre teint est moins brouillé.



CHOISISSEZ-LES LES PLUS FRAIS POSSIBLE, OU SURGELÉS (CRUS) AFIN D'EN PROFITER UN MAXIMUM.

PRÉFÉREZ AUSSI LES CUISSONS DOUCES COMME LA VAPEUR, OU BRÈVES COMME LE WOK.

ET SI VOUS LES DIGÉREZ BIEN, AJOUTEZ DES LÉGUMES CRUS À VOS PLATS. VOUS POUVEZ AUSSI LES CONSOMMER EN JUS. PAR CONTRE ÉVITEZ LES JUS DE FRUITS, ILS FONT AUGMENTER LA GLYCÉMIE TROP RAPIDEMENT.

LES 10 GESTES INDISPENSABLES POUR VOTRE PEAU

WWW.ECORCE-HOLISTICS.BE

3. Attention au sucre

Le sucre ça fait du bien, ça nous apporte de l'énergie et du réconfort. Mais pour la peau, c'est pas top! À cause du phénomène de **glycation**.

Ce phénomène naturel arrive quand **les sucres de notre alimentation se lient aux protéines** de notre corps.

Le sucre va changer la structure de ces protéines, qui vont perdre de leur fonctions.

De plus, les produits qui résultent de cette alliance sont hautement **oxydants et inflammatoires**

Le collagène et l'élastine, qui soutiennent notre peau et lui donnent son élasticité, sont des protéines. Ce qui signifie que trop de sucre accélère la perte en élasticité de la peau, accélère le vieillissement et favorise les inflammations en tout genre.

Il faudra donc veiller à consommer les bons sucres et de la bonne manière.

L'INDEX ET LA CHARGE GLYCÉMIQUE (IG ET CG)

Pour limiter le phénomène de glycation, veillez à **consommer des aliments à IG et CG bas**.

Il existe des tableaux qui reprennent les aliments principaux avec ces 2 mesures.

Mais pour faire simple, si vous consommez majoritairement des fruits et des légumes, ainsi que des aliments bruts non transformés (grains entiers, farines non raffinées,...). Et que vous privilégiez les cuissons douces (vapeur et basse température), votre glycémie ne risque pas de s'envoler.



LES ALIMENTS INDUSTRIELS

Vous l'aurez compris, les vrais méchants, ce sont **les produits industriels**.

Comme les biscuits, les pâtes blanches, les pizzas, le pain blanc, les viennoiseries, les plats préparés, les sauces préparées, les céréales petits déjeuners, ...

Ils **contiennent du sucre en grande quantité**.

Ils sont raffinés, c'est-à-dire qu'ils **sont dépourvus des fibres** qui aident à freiner l'absorption du sucre et à réduire la glycémie.

Cela vaut aussi pour les jus de fruits qui sont de petites bombes de sucre, car il ne contiennent pas de fibres.

Le sucre passe directement dans le sang.

Ces produits industriels sont également chauffés à haute température, ce qui provoque aussi la glycation (ou réaction de Maillard), hors du corps cette fois.

Chauffés à haute température les sucres se fixent aux protéines qui se caramélisent (comme une tarte aux pommes sortie du four ou la croûte du pain). Ces produits de la glycation ne sont pas utilisables par le corps et sont **pro oxydants**.

Pour réduire la glycation, il faudrait aussi **éviter les cuissons agressives comme la friture et le barbecue**.

4. Les herbes, épices et aliments fermentés



Ces 3 sortes d'aliments vont nous permettre de **garder un bon équilibre intestinal**.

LES HERBES ET ÉPICES

Ce sont des petites bombes de nutriments et d'antioxydants. Certaines aide à garder une flore intestinale équilibrée en **l'assainissant**.

D'autres sont **carminatives**, c'est à dire qu'elles réduisent les ballonnements et la plupart aide à la **digestion** d'une manière générale. N'hésitez pas à en arroser vos plats.

LES ALIMENTS FERMENTÉS

Ils apportent des **bonnes bactéries intestinales**. On peut en consommer un petit peu tout les jours pour entretenir notre microbiote.

Voici une petite liste non exhaustive:

- Kéfir de fruits, kéfir de lait
- choucroute
- kimchi
- pain au levain
- légumes fermentés
- kombucha
- miso
- pickles
- ...

Une bonne santé intestinale, est totalement bénéfique pour la peau. Cela **réduit les inflammations**, les nutriments sont bien absorbés et la peau est mieux nourrie.

CHAPITRE II

LES GESTES DU QUOTIDIEN

Il existe des gestes tout simples qui permettront d'améliorer le métabolisme de votre peau.

Ils ne vous prendront que quelques minutes par jour, l'important étant la régularité.

Une fois ces habitudes prises, elles feront toute la différence et vous permettront d'économiser sur les produits cosmétiques, ce qui n'est pas négligeable !

5. Les massages

Je suis en grande fan des massages pour le visage.

Il permettent de

- **détendre les muscles,**
- **dénouer les fascias,**
- **relancer la circulation sanguine et lymphatique.**

Et là où le sang circule bien, les cellules sont bien nourries et bien oxygénées, elles fonctionnent d'autant mieux.

Et là où la lymphe circule bien, les déchets métaboliques sont bien évacués.

Voici toutes les structures du visage impactées par le massage (sauf l'ossature). Ces structures sont également toutes responsables du vieillissement du visage. L'état de la peau est étroitement corrélée à l'état de ces différents tissus.

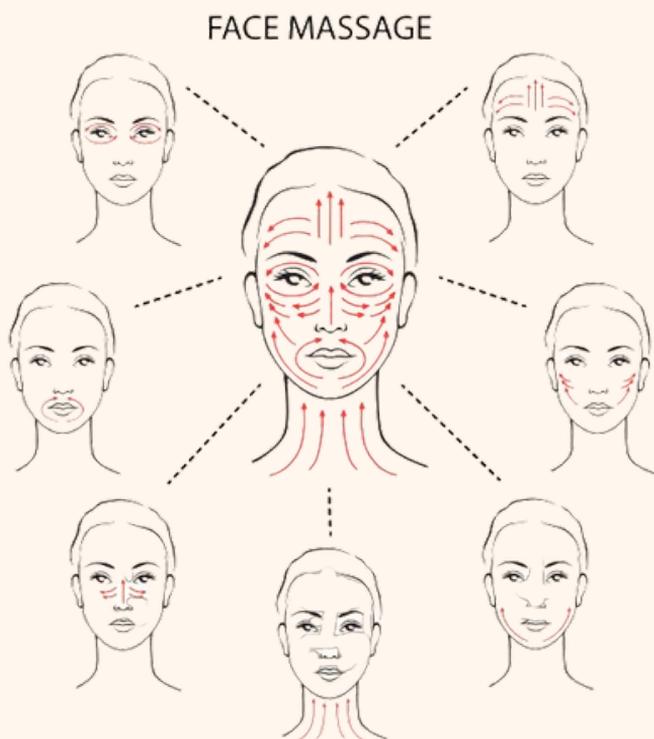
1. Peau (épiderme et derme)
2. Sous-cutané (graisse superficielle)
3. SMAS (système musculoaponévrotique superficiel)
4. Ligaments, nerfs et vaisseaux sanguins
5. Graisse profonde (absente sur le front)
6. Périoste et fascia profond
7. Ossature



Pour commencer, vous n'avez besoin que de **vos doigts**, d'une **bonne huile visage** et **quelques minutes par jour**.

Massez vous dans le sens des flèches. Commencez par le cou et remontez. Une fois votre massage terminé, faites quelques passages sur les côtés du visage, des tempes vers le cou et les clavicules, pour drainer la lymphe.

En étant régulièr.es vous verrez assez rapidement une différence sur votre teint et la qualité de votre peau.



Pour plus de résultats, vous pouvez aller régulièrement chez un.e professionnel.le qui vous prodiguera un massage plus élaboré.

Le fait de se faire masser induit **une détente profonde**, ce qui booste les résultats.

Lorsque vous êtes totalement détendu.e, le système nerveux parasympathique (repos) prend le relais sur le sympathique (action).

Et ce système nerveux parasympathique est celui qui permet la **détoxification**, la **digestion** et la **régénération**. Trois choses indispensables à un teint frais.

Je parle surtout du visage, mais **cela vaut aussi pour le corps**, faites vous masser. Une peau tonique n'est que le sommet de l'iceberg après un massage.

Cela permet également une bonne circulation sanguine et lymphatique, donc une meilleure **nutrition et oxygénation des tissus et des organes** et une meilleure circulation des hormones.

Tout ceci induit:

- une **meilleure qualité de sommeil**
- une activation du mode "repos" (système parasympathique), c'est à dire une **meilleure digestion, meilleure détoxification et moins de stress**.

6. Se supplémenter oui ou non?

Une alimentation variées et saine devraient suffire à apporter tous les nutriments nécessaires à notre peau.

Malheureusement, on a pas toujours le temps ou la possibilité de se concocter des bons petits plats équilibrés.

De plus les sols sont carrément appauvris, on ne va pas se mentir, notre planète ne va pas bien et cela impacte nos aliments.

Les compléments sont donc une bonne option pour booster notre peau.

L'efficacité de ces compléments dépendent de plusieurs facteurs, comme les dosages, la qualité, le moment de la journée où vous le prenez et avec quoi.

Vérifiez donc toujours les **recommandations du fabricant** et les **dosages** si vous mélangez plusieurs compléments.

À partir de **4 compléments** à la fois, le risque d'interactions et de surdosage devient plus important et vos reins risquent d'en pâtir. Ne dépassez donc pas ce chiffre.



Quelques nutriments pour une belle peau

- **Le collagène**
dès 35 ans et dépendant de votre mode de vie
- **La vitamine C**
indispensable toute la vie et toute l'année
- **Le zinc**
surtout en cas de peau à problèmes (attention, trop de zinc n'est pas bon)
- **Les acides gras omégas 3 et omégas 6**
pour l'intégrité de la peau et éviter la perte en eau
- **Les vitamines B**
pour son métabolisme en général
- **Le sélénium et les antioxydants en général**
- **La Co enzyme Q10**
pour la revitaliser
- **L'acide hyaluronique**
pour hydrater la peau et la repulper
- **Le bêta-carotène**
la protège de l'oxydation et du vieillissement
- **La vitamine E et la vitamine A**
La protège également de l'oxydation et du vieillissement

Les options sont nombreuses, et les compléments à consommer dépendent vraiment de votre alimentation et de votre style de vie.

Il vaut mieux consulter un.e professionnel pour connaître leurs particularités, faire le point et savoir lesquels sont **adaptés à votre situation**.

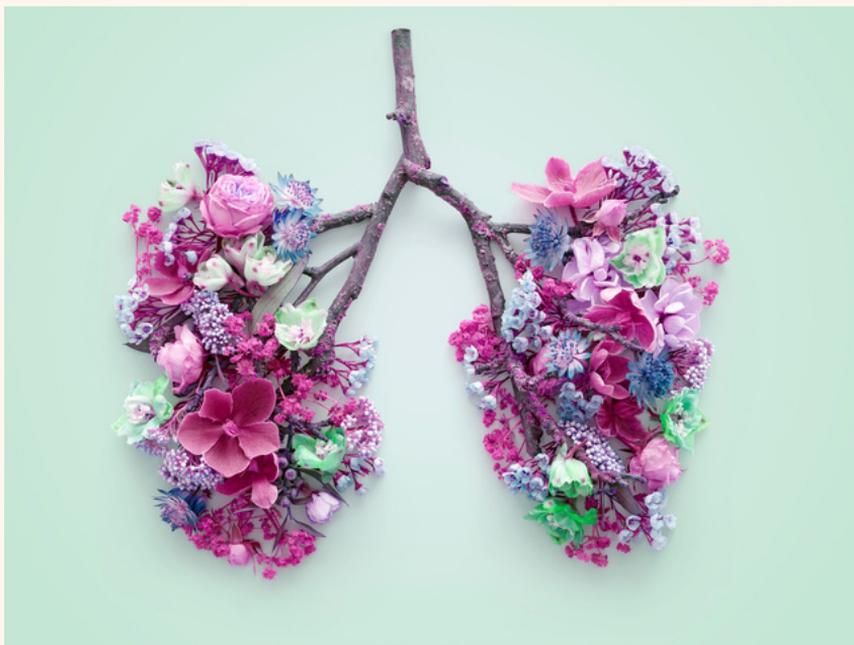
7. Comment respirez vous?

On l'oublie souvent, mais une bonne oxygénation est nécessaire à la production d'énergie par nos cellules.

C'est d'ailleurs un des rôles clé du sang  apporter l'oxygène à toutes nos cellules.

Mais pour qu'il puisse apporter de l'oxygène partout, il faut qu'il en ait suffisamment. Et cela passe par une bonne amplitude pulmonaire et un bon rendement respiratoire.

Nos modes de vie sédentaires ont considérablement **réduit notre capacité à bien respirer**. Nous faisons moins d'efforts physiques et nous sommes soumis à un stress permanent qui raccourci encore plus notre souffle.



Voici un exercice pour vous aider à **augmenter votre amplitude respiratoire**:

- Asseyez vous confortablement, le dos droit et le menton légèrement rentré (pour garder votre nuque droite).
- Commencez par faire quelques respirations diaphragmatique : en posant vos mains sur vos dernières côtes, les côtes flottantes, inspirez lentement. Sentez comme vos côtes s'écartent. Ensuite expirez lentement et sentez comme vos côtes reviennent à leur place.

Recommencez 5 fois.

- Ensuite, inspirez lentement par le nez
- Retenez votre souffle.

Pendant cette rétention, gardez votre attention sur votre diaphragme. Vous pouvez visualiser une énergie lumineuse à cet endroit (entre le nombril et le sternum).

Lorsque vous en ressentez le besoin et avant que la rétention ne devienne inconfortable:

- Expirez lentement par le nez. Cette expiration doit être contrôlée, prolongée et complète (ne dépassez donc pas vos limites lors de la rétention).
- Pendant cette expiration, vous pouvez imaginer l'énergie lumineuse se répartir dans tout le corps.
- Recommencez autant de fois que vous voulez, avec un minimum de 5 fois.

Pratiquez cette respiration le matin et le midi, car elle est légèrement énergisante.

Faites le tous les jours et vous verrez rapidement une différence sur votre stress et votre façon de respirer.

CHAPITRE III

LES PRODUITS COSMÉTIQUES

8. Choisissez les bons produits

Il va de soi que je vous conseillerais toujours d'utiliser **les produits les plus naturels au quotidien**.

Quand je dis naturel, je ne parle pas d'ingrédients d'origine naturelle qui sont en fait complètement transformés en laboratoire, voire carrément synthétisés pour ressembler à la molécule d'origine.

Je parle bien de **matières simples, vivantes et vibrantes** comme les huiles végétales, les eaux florales, le gel d'aloé vera, les savons saponifiés à froid, les extraits de plantes, le miel, l'avoine et les huiles essentielles en petites touches.

Les **autres ingrédients** devraient être utilisés **de façon ponctuelle** pour donner un coup de boost à une peau un peu déséquilibrée.

Pourquoi?

Parce qu'avec une bonne hygiène de vie, de la **régularité** et les **bons gestes**, ces ingrédients suffisent à maintenir l'équilibre de votre peau.



Les huiles végétales vont nourrir et protéger votre peau.

Elles pénètrent profondément dans la peau et permettent d'améliorer la qualité des **membranes des cellules** de votre peau, ainsi que de **renforcer le film hydrolipidique** en surface, celui -ci est souvent mis à mal avec les produits décapants et l'eau chaude de la douche.

Avec comme résultat, **moins de perte en eau**, donc une peau qui reste bien hydratée.

Chaque type de peau trouvera son bonheur parmi le grand choix d'huiles végétales disponibles. Utilisez toujours les huiles de qualité cosmétique qui sont plus fine que les alimentaires.

Les eaux florales (ou hydrolats) et le gel d'Aloe vera peuvent parfaitement servir de lotion tonique. Leur PH est proche de celui de la peau, ce qui permet de le rééquilibrer après un lavage à l'eau claire (l'eau ayant un PH de 7, beaucoup moins acide que la peau)

Le gel d'aloé vera possède aussi des vertus anti inflammatoires.

Les huiles essentielles en petites touches permettent de gérer des problèmes plus ciblés.

Le miel et l'avoine en masque.

Le miel contient des sucres, des minéraux, des vitamines B, des enzymes, des antioxydants. Ce beau mélange va favoriser l'hydratation de la peau, clarifier le teint, aider à la régénération et à l'assainissement de la peau.

Quand à l'avoine (que vous pouvez utiliser moulu), il est aussi riche en minéraux, en glucides complexes qui vont adoucir la peau, en antioxydants et composés antiinflammatoires qui vont aider à sa régénération.

Les extraits de plantes

Qu'ils soient huileux comme les macérats ou glycerinés, ils vont apporter tous les bienfaits de la plante en question.

Voici pour la base. Il m'arrive cependant de conseiller des produits plus élaborés selon les problématiques, mais cela sera toujours ponctuel.

Pour les crèmes de jour et les nettoyants visage, choisissez des **formules simples**. Chaque molécules ou ingrédients est une information pour votre peau, une information qui doit être traitée, ça ne sert a rien de la surcharger.

Avec des ingrédients chimiques, à la longue, elle reviendra à son état initial car ces molécules agissent **sur** votre peau, qui finira par s'adapter à ces produits, contrairement aux plantes et ingrédients naturels qui travail **avec** votre peau pour la rééquilibrer.

9. les huiles végétales, autant en dedans, qu'en dehors

Les huiles végétales, qu'elles soient utilisées à des fins **alimentaires ou cosmétiques**, se révèlent être des **alliées précieuses** pour la santé et la beauté de notre peau.

Je vous expliquais plus haut comment profiter de leur bienfaits en les appliquant sur votre peau, voyons comment en profiter en les consommant dans notre alimentation.

Pour notre peau, nous allons chercher les **acides gras poly-insaturés omega-3 et 6**.

Nous les trouvons dans les huiles de colza, cameline, noix, bourrache, noisettes ... Choisissez les **bio et de première pression à froid**.

En effet les huiles **non bio renferment des pesticides** qui seront difficilement éliminés par le corps et les huiles qui ne sont pas de première pression à froid sont extraites par **solvant dont les résidus restent** également dans l'huile. Elles sont souvent hydrogénées pour être conservées plus longtemps, c'est à dire que **leur structure a changé** et leurs propriétés également.

Ces huiles se conservent au frigo et ne doivent pas être chauffées, ajoutez les directement dans l'assiette.

Consommez en **1 à 2 cuillère à soupe par jour**.

Vous trouverez aussi ces bons acides gras dans les **noix et graines** de toutes sortes (courges, tournesol, lin, noix, noisettes, etc)



10. Simplifiez votre routine



Un nettoyage doux le soir avec un savon saponifié à froid ou une mousse nettoyante.

Quel que soit le savon que vous choisissez, prenez le super doux pour ne pas décaper la peau.

Le film hydrolipidique qui recouvre notre peau est protecteur, l'éliminer ne ferait qu'altérer l'équilibre de notre peau durablement. Si votre peau est sèche ou sensible, utilisez plutôt un lait nettoyant.



La crème de jour pour garder une bonne hydratation tout au long de la journée. Avec une protection solaire, c'est encore mieux.

Elle n'a pas besoin d'être très élaborée mais confortable.



Un tonique. L'eau modifie le pH de la peau, il est donc essentiel de la rééquilibrer après un nettoyage.

Avec une eau florale par exemple. Évitez les eaux micellaires qui sont plutôt agressives.

Vous pouvez également les utiliser pour un débarbouillage le matin et éviter ainsi l'utilisation du savon



Un masque de temps en temps. Comme un masque miel-avoine-eau florale. Pour nourrir la peau intensément



L'huile végétale, mon indispensable pour nourrir et renforcer votre peau.

2 ou 3 gouttes suffisent pour tout le visage.

Le matin, le soir ou les 2, cela dépend de votre peau. Quoi qu'il en soit, n'en mettez pas trop et accompagnez l'application d'un massage du visage qui améliorera la pénétration et la circulation sanguine et lymphatique. Bonne mine garantie!



Évitez les gommages mécaniques (grains) qui provoquent des inflammations et abiment votre film hydrolipidique. Les produits avec une liste d'ingrédients chimiques et à rallonge qui perturbent votre microflore cutanée. L'alcool est à bannir sur la peau, il va détruire toute votre microflore bactérienne .

CONCLUSION

LE PLUS SIMPLE, LE MIEUX

Vous aurez compris mon point de vue.

La nature a bien fait son travail, notre peau est un organe fabuleux qui renferme tout notre être, tout en permettant les échanges avec l'extérieur.

Elle permet de tout garder à l'intérieur et se régénère en quelques temps lorsqu'elle est blessée.

Elle possède un équilibre naturel mais fragile, comme tout dans la nature. Il faut donc comprendre cet équilibre et travailler avec lui, plutôt que d'essayer de le contrôler.

Pour en savoir plus, suivez moi ici:

[@fabienne.akinrolabu](#)

et ici:

[@ecorce.holistics](#)

Et pour des conseils et un suivi personnalisé, contactez moi!

Hello@ecorce-holistics.be

À bientôt!

Fabienne