

Remède Terre

La dermo-cosmétique naturelle



Comment prendre soin de sa peau naturellement ?

- Décrypter les étiquettes cosmétiques
- Comprendre la composition des cosmétiques
- Reconnaître le greenwashing
- Connaître le fonctionnement de la peau

Comment prendre soin de sa peau naturellement ?

Auteur : Virginie Remetter

Avant-Propos

Pendant des années, j'ai été une grande consommatrice de cosmétiques conventionnels. Mon plaisir était de tester les dernières crèmes disponibles sur le marché. Vers l'âge de 28 ans, pour la première fois, j'ai eu des **problèmes de peau : couperose accompagnée de ce qu'on appelle de « l'acné rosacée »**. Pour soigner ma peau, j'utilisais toujours plus de cosmétiques en suivant à la lettre les recommandations des conseillères en pharmacie ou parapharmacie. Malheureusement, plus je suivais les protocoles indiqués, plus ma peau devenait réactive.

En échangeant sur le sujet avec mes ami(e)s, je me suis aperçue que nous étions **de plus en plus nombreux à souffrir de divers problèmes de peaux**. Ces conversations m'ont incitée à étudier cela de plus près.

Après avoir fait des recherches afin de comprendre la raison de nos soucis de peau, j'ai vite compris que les cosmétiques que nous utilisions depuis des années les favorisaient ou pire, ils pouvaient dans certains cas en être la cause directe. C'est ainsi que j'ai commencé à fabriquer des cosmétiques naturels pour mon entourage et moi-même. Nous avons rapidement été bluffés par les résultats.

Passionnée par l'aromathérapie et la phytothérapie depuis des années, j'ai par la suite décidé d'approfondir mes connaissances en suivant une **formation en dermo-cosmétique naturelle et en aromathérapie**. Ces formations ont complété mes compétences notamment en oléothérapie. Aussi, elles m'ont permises de **comprendre l'origine de nombreux problèmes de peaux**.

Grâce au soutien de mes ami(e)s et de ma famille - *qui sont à présent convaincus du pouvoir des plantes* -, j'ai développé des formules qui répondent à divers besoins de la peau.

Pour commencer, vous retrouverez en novembre - *sur mon site de vente en ligne* - **une gamme de cosmétiques naturels pour les peaux à tendance acnéique** ainsi que des produits adaptés aux peaux sensibles - *des bébés et des adultes*.

Afin de **respecter notre planète, les animaux et la peau de chacun**, les **matières premières** que j'utiliserai seront **naturelles, biologiques et non testées sur les animaux**.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Comment déchiffrer les étiquettes des cosmétiques conventionnels ?	6
1) Comment lire une étiquette cosmétique ?	6
2) Quels sont les principales substances toxiques ?	7
A) Pourquoi ces produits sont-ils utilisés ?	7
B) Pourquoi ces ingrédients sont-ils nocifs ?	8 à 10
C) Synthèse	11
Existe-t-il vraiment des cosmétiques naturels ?	12
1) Qu'est-ce que la dermo-cosmétique naturelle ?	12
A) Bémol des cosmétiques naturels	12
2) Comment bien choisir ses cosmétiques naturels ?	13
Comment prendre soin de sa peau ?	14
1) Le rôle de la peau	14
2) Prendre soin de sa peau grâce à l'alimentation	14
A) Les aliments à privilégier	14
B) Les aliments à éviter	15
3) Évolution de la peau de la naissance à l'âge adulte	15
A) La peau des bébés	15
B) La peau des adolescents et des femmes enceintes	16
c) La peau des adultes	16
Conclusion	17
À retenir...	18

Introduction

Dans ce guide, je vous propose dans un premier temps de comprendre ce qu'il se **cache derrière les cosmétiques conventionnels** puis je ferai de même avec **les cosmétiques naturels**. Après cela, je vous expliquerai brièvement la **différence** entre la **peau d'un bébé, d'un adolescent, d'une femme enceinte et d'un adulte** en évoquant les principaux problèmes rencontrés durant ces périodes de la vie.

Bien que je n'aie pas d'enfants, **la famille, la santé et l'environnement sont à mon sens ce qu'il y a de plus important**. Je tenais à écrire **un guide qui s'adresse à la famille** car en découvrant les ingrédients contenus dans de nombreux cosmétiques destinés aux enfants, j'étais horrifiée et comprenais pourquoi mes neveux et nièces avaient fréquemment la peau irritée.

La santé et l'environnement sont directement liés à la famille – *un environnement pollué engendrera des problèmes de santé pour nos proches et nous-mêmes* – d'où l'importance de vous parler de :

- L'impact environnemental des cosmétiques conventionnels,
- la liste des principaux produits nocifs pour notre santé.

La liste étant très longue, vous comprendrez que j'ai dû synthétiser et me concentrer sur les principaux.

Pour terminer, je vous donnerai des **conseils pour prendre soin de la peau de votre famille et de la vôtre grâce à des remèdes issus de la terre** d'où le nom de mon blog et de la marque de cosmétiques naturels : **RemèTerre**. Si vous souhaitez en savoir plus, [cliquez-ici](#).

Je vous souhaite une agréable lecture !

Virginie Remetter

Comment déchiffrer les étiquettes des cosmétiques conventionnels ?

Depuis notre plus tendre enfance, nous sommes habitués à consommer des cosmétiques en tout genre – *gels douches, démaquillants, shampoings, crèmes pour le visage, pour les contours des yeux, pour les mains, pour les pieds...* **Ces produits sont censés protéger notre peau et prévenir les problèmes voire les traiter alors pourquoi les chiffres annoncent que huit français sur dix souffrent ou ont soufferts de problèmes de peau ?** (1) **Qui parmi vous sait vraiment si ces soins utilisés quotidiennement sont bons pour votre peau, celle de votre famille et pour votre santé ?**



Avant de m'intéresser de près aux cosmétiques, j'étais à mille lieues d'imaginer que ces produits pour lesquels je dépensais des fortunes étaient en fait mauvais pour ma santé et celle de ma peau. Afin que vous aussi vous puissiez comprendre les étiquettes des produits cosmétiques que vous consommez, je vais vous parler des **principaux composants contenus dans les crèmes et gels douches conventionnels**. Ensuite, je vous expliquerai pourquoi ils sont toxiques pour notre organisme. Grâce à cela, vous pourrez enfin comprendre une étiquette cosmétique. Ensuite, libre à vous d'y prêter attention ou non.

1) Comment lire une étiquette cosmétique ?

Sur une étiquette, les ingrédients sont toujours listés par ordre décroissants, cela signifie que les premiers de la liste sont présents en quantité plus abondante.

Pour donner un exemple, voici ce que nous retrouvons dans une crème conventionnelle :

- Eau **70 à 80%**
- Huiles minérales..... **15 à 20%**
- Emulsifiants synthétiques..... **6 à 8%**
- Autres agents de textures..... **1 à 10%**
- Principes actifs (synthétiques ou végétaux) **2 à 3%**
- Conservateurs..... **1%**
- Antioxydants **0,6 à 1%**

Conclusion : une crème est principalement composée d'eau et d'huiles minérales (voir page 6). Les principes actifs arrivent en bas de la liste. Pour être claire, lorsqu'une marque met en avant un élément du genre « crème à l'huile d'argan », je vous invite à regarder la composition pour voir si l'ingrédient mis en avant est en début ou fin de liste. **Souvent, les « ingrédients phares » ne sont présents qu'en trop petite quantité pour permettre à la peau de bénéficier des bienfaits de ceux-ci.**

7 Comment prendre soin de sa peau naturellement ?

En regardant l'étiquette simplifiée que je vous ai présentée, on pourrait penser que les cosmétiques conventionnels ne sont pas mauvais pour notre peau. Or, en y regardant de plus près, on comprendra très vite pourquoi ils le deviennent. Effectivement, avant que ces produits ne soient vraiment nocifs, il faut en consommer en grande quantité. Cependant, nous retrouvons de nombreux perturbateurs endocriniens et autres substances toxiques dans tous nos produits (ménagers, cosmétiques, emballages alimentaires...). **Ainsi, à force de les cumuler, nous augmentons les risques d'avoir des répercussions néfastes sur notre santé, notre peau et l'environnement.** C'est pourquoi, **il est urgent de prendre conscience de ces risques afin d'avoir le choix de consommer autrement.**

2) Quelles sont les principales substances toxiques ?



Grâce à quelques exemples, je vais vous expliquer en quoi certains ingrédients qui entrent dans la composition des cosmétiques conventionnels sont soit toxiques pour notre peau, soit pour notre santé, soit pour l'environnement. Parmi les molécules présentes dans ces produits, nombreuses sont celles classées parmi les « perturbateurs endocriniens ».

Pour rappel, un perturbateur endocrinien est une substance chimique ou - très rarement - naturelle qui agit sur notre équilibre hormonal. Les perturbateurs endocriniens sont susceptibles d'entraîner des effets indésirables sur notre santé : baisse de la fertilité, puberté

plus précoce voire des cancers... La liste est trop longue pour tout citer. Par conséquent, il est préférable de les éviter autant que possible. En effet, en faisant un peu attention, vous pourrez trouver des cosmétiques naturels qui bannissent ces composants nocifs.

A) Pourquoi ces produits sont-ils utilisés ?

Les fabricants de cosmétiques conventionnels continuent d'utiliser des substances pourtant pointées du doigt par de nombreux chercheurs. **Pourquoi ?** Voici les trois principales raisons :

- elles sont bons marchés,
- elles permettent de stabiliser les cosmétiques, de les rendre inodores ou au contraire d'avoir un parfum agréable et de conserver le produit plus longtemps,
- certaines molécules ont une action rapide et positive lors des premières utilisations. Puis, très vite, la peau devient dépendante et se fragilise. **Résultat : le consommateur va dépenser davantage pour traiter ses problèmes engendrés par des cosmétiques non adaptés.**

B) Pourquoi les ingrédients cités, ci-dessous, sont-ils nocifs ?



Pour information, sur les étiquettes des cosmétiques, la loi impose que la composition soit notée avec ce qu'on appelle **L'INCI. Traduction : International Nomenclature Cosmetics Ingrédients ou nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques.** Ainsi, les noms seront indiqués en latin ou en anglais ce qui est incompréhensible pour le consommateur. À l'aide de quelques exemples d'ingrédients présents dans les cosmétiques conventionnels (*crèmes, shampoings...*) je vais vous aider à les reconnaître et vous indiquer brièvement pourquoi ils sont nocifs.

Huiles minérales - elles sont issues de la pétrochimie – donc dérivées du pétrole :

- **Paraffine** : Elle a pour action de protéger la peau, de l'adoucir, l'assouplir et retenir l'eau. Malheureusement, elle n'apporte aucun élément nutritif pour la peau. À force d'utilisation, elle va au contraire l'abîmer. Cet ingrédient qui est occlusif va empêcher la peau d'éliminer ses toxines et à force de l'utiliser, les pores vont finir par se dilater.
- **Petrolatum** : souvent utilisé dans les shampoings, on en retrouve également dans les crèmes. Son rôle est de former une barrière pour maintenir une bonne hydratation de la peau. **Les dangers ?** Il peut contenir des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) pouvant causer des irritations cutanées ou allergies. Les HAP sont classés parmi les agents cancérigènes par l'union européenne. (2)

Nota bene : Les huiles minérales sont comédogènes en raison de leur pouvoir occlusif. **Surtout, l'utilisation d'huiles minérales à un impact désastreux sur l'environnement.**

Emulsifiants synthétiques :

- **Polymères synthétiques (Polyéthylène glycol (PEG), Polypropylène Glycol (PPG))** : un émulsifiant permet à l'huile et à l'eau de se mélanger. Il en existe des naturels. Malheureusement, nous retrouvons surtout ceux issus de la pétrochimie dans les cosmétiques conventionnels : PEG, PPG... Les polymères sont difficilement biodégradables et rendent la peau plus perméable aux autres produits chimiques. Ils peuvent être irritants à forte dose.

Nota bene : les noms qui se terminent en ETH sont également des émulsifiants. Je ne vais pas m'étendre sur chacun d'entre eux mais notons qu'ils sont également nocifs pour l'environnement et indirectement mauvais pour notre santé. Enfin, sachez que les polymères sont fréquemment utilisés dans les mascaras et vernis.

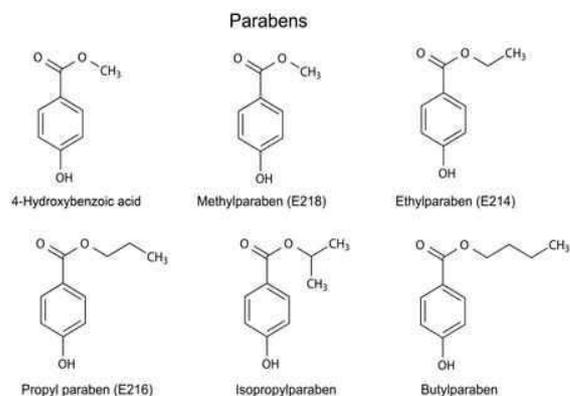
9 Comment prendre soin de sa peau naturellement ?

Agents de textures - ils regroupent les émulsifiants - dont j'ai déjà parlé, ci-dessus - les gélifiants, les stabilisateurs, les épaississants :

- **L'EDTA (Éthylène Diamine Tétra-Acétique)** : utilisé principalement comme stabilisateur ou conservateur, il est très toxique pour l'environnement car difficilement biodégradable.
- **Aluminum Hydroxide** : on en retrouve un peu partout (eau du robinet, emballages, dans les additifs alimentaires) mais aussi dans nos cosmétiques. C'est pourtant un véritable poison. Des études démontrent qu'il favorise les cancers du sein et les risques de développer la maladie d'Alzheimer.

Conservateurs :

- **Parabènes** : conservateurs utilisés dans de nombreux produits, pourtant, il est prouvé que les parabènes sont des perturbateurs endocriniens toxiques pour la reproduction et qu'ils favorisent la survenue de cancer. Pour en citer un, des études démontrent que le méthylparabène (MP) peut avoir des effets nocifs sur la peau lorsque celle-ci est exposée aux rayons solaires après avoir appliqué une crème contenant ce conservateur. **Résultat : on augmente davantage le vieillissement cutané et pire, une étude suggère que le MP exposé aux rayons ultraviolets peut provoquer de graves dommages cutanés augmentant les risques de cancers.** (3 et 4) **Parmi ses remplaçants ?**



Le méthylisothiazolinone.

- **Le méthylisothiazolinone (MIT)** : fréquemment utilisé dans les années 90, il a été remplacé par d'autres conservateurs tels que les parabènes car le MIT était la cause de nombreuses allergies. Récemment, les parabènes ont été à leur tour décriés dans de nombreuses campagnes visant à avertir le public des risques sanitaires. C'est ainsi que les industriels ont été contraints de trouver une autre alternative : le **méthylisothiazolinone** entre autre. Or, le MIT n'était pas la bonne solution. En effet, il a été **classé** parmi les « **allergisants de l'année** »⁽⁵⁾ en 2013. Malgré cela, **il continue d'être utilisé dans les cosmétiques**. D'après plusieurs études, il est la cause de l'apparition de nombreuses maladies cutanées telles que l'eczéma, la dermatite. Je le rappelle, les conséquences de ce conservateur sur notre peau sont connues depuis les années 90 alors **pourquoi l'avoir remis sur le marché ? Pourquoi ne pas avoir cherché une alternative sans danger pour la santé du consommateur ?**

Nota bene : vous l'aurez compris, lorsqu'il est écrit SANS PARABEN sur un cosmétique, il est important de savoir par quel conservateur il a été remplacé. Le formaldéhyde par exemple est un autre conservateur fréquemment utilisé pourtant classé cancérigène. **En dermo-cosmétique naturelle, on utilise des conservateurs sans effets secondaires pour la santé (voir page 10).**

Sources : (3) et (4) *Toxicology*, 2006 Oct 3;227(1-2):62-72. Epub 2006 Jul 28. Methylparaben potentiates UV-induced damage of skin keratinocytes. *Chem Res Toxicol*, 2008 Aug;21(8):1594-9. doi: 10.1021/tx800066u. Epub 2008 Jul 26. Combined activation of methyl paraben by light irradiation and esterase metabolism toward oxidative DNA damage.

(5) américaine Contact Dermatitis Society. <http://www.contactderm.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3467>

10 Comment prendre soin de sa peau naturellement ?

Antioxydants synthétiques :

- **BHA** : cet antioxydant est potentiellement cancérigène (6) en plus d'être un perturbateur endocrinien.
- **BHT** : Potentiellement perturbateur endocrinien.

Nota bene : En union européenne, il est actuellement interdit d'utiliser le BHA dans les parfums mais il est autorisé dans les autres cosmétiques. Tout comme les autres ingrédients cités, celui-ci est mauvais pour l'environnement.

Principes actifs : Ils sont censés répondre aux promesses du genre « lisser les rides », « hydrater la peau »... En réalité, les principes actifs présents dans les cosmétiques conventionnels sont peu voire pas efficaces car en plus d'être obtenus par des procédés chimiques – **pesticides dans les plantes utilisées, extractions des principes actifs par procédés chimiques...**-, ils sont présents en **infime quantité**. En toute logique, on peut déduire qu'ils sont inefficaces.

Détergent de synthèse :

- **Sodium Lauryl Sulfate (SLS, SLES)** : à l'origine, il s'agit d'un dégraissant industriel qui aujourd'hui est présent dans quasiment tous les gels douches et savons conventionnels afin de permettre au produit de bien mousser. **Attention : cela ne signifie pas qu'il lave mieux**. Ce composant pénètre dans le corps, dessèche la peau et l'irrite.

Fragrance/parfum :



- **Phtalates (DEP, DEHP...)** : Stabilisateur de parfum. Bien qu'on en trouve principalement dans les vernis, on peut en trouver dans des crèmes et savons. Ils sont souvent masqués sous le nom de « fragrance ou parfum ». Ainsi, je vous conseille d'éviter les cosmétiques en contenant – si vous en avez la possibilité bien sûr. Une étude a démontré qu'ils pouvaient être la cause de troubles du développement, d'altérations des testicules et de la prostate, ainsi que d'une réduction du nombre de spermatozoïdes. **Bien que son effet cancérigène ne soit à ce jour pas reconnu, des études effectuées sur des rongeurs montrent pourtant l'apparition de tumeurs hépatiques à force d'utilisation.**

Nota bene : Une équipe de chercheurs américains suggèrent que les phtalates ont des effets sur le développement de l'obésité (7), en particulier après l'exposition prénatale même à faible doses.

Sources : (6) selon le classement de la CIRC (centre international de recherche contre le cancer) et ce, depuis 1987.

(7) Ann Pediatr Endocrinol Metab. 2014 juin; 19 (2): 69-75. Publié en ligne 2014 juin 30

C) Synthèse

Vous l'aurez compris, les cosmétiques conventionnels contiennent plus de produits nocifs pour notre santé, notre peau et l'environnement que de principes actifs. En plus de n'apporter aucun élément bénéfique pour notre peau, ils la fragilisent. En effet, la peau s'habitue à ces produits occlusifs qui retiennent l'eau. Par conséquent, la peau ne saura plus travailler toute seule et ne réussira plus à faire face aux agressions extérieures : elle deviendra alors ultra sensible. **C'est ainsi qu'on entre dans un cercle vicieux : celui de mettre toujours plus de cosmétiques conventionnels pour soigner notre peau. Or, en faisant cela, on l'abîme davantage.**



Concernant les ingrédients potentiellement dangereux dont j'ai parlé, j'entends d'ici certaines personnes dire « **un produit potentiellement dangereux ne veut pas dire que cela est sûr à 100%** ». C'est exact. Toutefois, dans le doute, mieux vaut s'abstenir. En effet, il est souvent difficile pour les équipes de chercheurs d'obtenir les financements nécessaires afin d'approfondir les études sur les molécules potentiellement mauvaises pour notre organisme. Ainsi, cela peut prendre des années avant que la lumière ne soit faite sur tel ou tel composant. Par ailleurs, de nombreux ingrédients entrants dans la composition des cosmétiques conventionnels fragilisent la peau. Ce sont les raisons pour lesquelles à mon sens, il vaut mieux les éviter lorsque nous en avons la possibilité.

Il est très important de noter que les enfants et femmes enceintes sont plus sensibles à ces produits de synthèses ; il convient donc d'être encore plus vigilant aux cosmétiques utilisés en période de grossesse ou durant l'enfance.

Aussi, une chose est certaine, la plupart de tous ces ingrédients utilisés dans les cosmétiques conventionnels ont vraiment un impact très négatif pour notre planète – eaux polluées à cause des résidus chimiques contenus dans les shampoings, gels douches...



À présent, j'espère que vous comprenez mieux les risques d'une exposition prolongée à ces substances. **Heureusement, il existe des alternatives pour prendre soin des siens et de soi tout en respectant l'environnement et sa peau, à savoir, les cosmétiques naturels.**

À retenir :

Les ingrédients écrits en rouge sur ce tube de crème sont à éviter autant que possible. Les premiers ingrédients listés sont présents en grande quantité. Ensuite, je vous conseille d'avoir recours aux cosmétiques naturels en veillant toujours à la composition. **En effet, si pour les raisons que j'ai évoquées vous souhaitez éviter les ingrédients cités, il sera indispensable de lire l'étiquette car parfois, dans des produits qui prétendent être naturels et biologiques on peut avoir de mauvaises surprises.** Au départ, cela est contraignant mais vous verrez que très vite, vous saurez rapidement faire le tri.

Existe-t-il vraiment des cosmétiques naturels ?

Oui, il existe de vrais cosmétiques naturels, néanmoins, il faut se méfier car certaines marques rusent pour persuader le consommateur que des cosmétiques conventionnels contiennent un maximum d'ingrédients naturels. Comme évoqué rapidement, les cosmétiques BIO peuvent aussi cacher des mauvaises surprises - *en mettant en avant un ingrédient présent en petite quantité par exemple* - d'où l'importance de lire les étiquettes. Notons que les cosmétiques naturels se développent mais qu'il existe encore de nombreuses personnes qui en méconnaissent l'existence ou qui y sont réfractaire.



Pourquoi ? Car elles pensent qu'un produit est forcé d'être très compliqué pour être efficace. Pour répondre à ces idées préconçues, je vais dans un premier temps parler de la dermo-cosmétique naturelle. Pour terminer, je vous donnerai des **astuces pour éviter les subterfuges mis en place par de nombreuses marques** pour leurrer le consommateur en lui faisant **croire qu'un produit est naturel et écologique alors qu'il ne l'est pas** – *on parle alors de « green washing ».*

1) Qu'est-ce que la dermo-cosmétique naturelle ?

La dermo-cosmétique naturelle consiste à recourir à la nature pour soigner ou protéger la peau. Parmi mon entourage, nombreux sont ceux bluffés par la magie des huiles végétales et huiles essentielles. En effet, chaque huile possède des propriétés qui lui sont propres et dont les actifs permettent de traiter des problèmes de peau tels que l'acné, la rosacée, l'eczéma... Contrairement aux idées reçues, les huiles conviennent très bien aux peaux acnéiques à condition de choisir celles adaptées. Depuis la nuit des temps, les huiles végétales sont utilisées pour prendre soin de la peau. Malheureusement, en cosmétique, elles ont été boudées au profit - entre autre - d'huiles minérales (voir page 5). **Résultat ? La pollution augmente, les maladies et les problèmes de peau aussi.**

A) Bémol des cosmétiques naturels

Tout comme les légumes, plus une huile végétale sera fraîche, plus elle contiendra d'éléments essentiels pour combler les besoins de la peau. Ainsi, un cosmétique 100% naturel devra **idéalement** être utilisé dans les 6 mois. Pour information, en dermo-cosmétique naturelle, on utilise de la vitamine E – *Tocophérol* – pour conserver les formules. En effet, sans cela, les huiles auraient tendances à rancir rapidement. **Notez que ce conservateur est naturel et qu'il est bon pour la peau.**

Les crèmes sont principalement composées d'eau – *qu'elles soient conventionnelles ou naturelles* – par conséquent, il sera impératif d'utiliser un conservateur – *à base d'alcool par exemple* - pour prévenir l'apparition des bactéries. Bien que **les crèmes aux huiles végétales peuvent être intéressantes** dans certains cas – *certaines personnes préfèrent la texture d'une crème pour protéger leur peau* -, **le sérum sera malgré tout le plus efficace car il contiendra 100% de principes actifs.**

2) Comment bien choisir ses cosmétiques naturels ?

Des grands groupes abusent des ruses pour vanter les effets miraculeux des prétendus actifs présents dans leurs cosmétiques. Comment les repérer et éviter de tomber dans le piège ? Grâce à ces cinq méthodes :

- si vous lisez l'étiquette et que la **majorité des ingrédients** correspondent aux substances que j'ai cités précédemment (**PEG, BHT...**) alors un conseil : **FUYEZ !**
- **Les ingrédients naturels se reconnaissent** facilement car leur **nom est écrit en latin suivi d'une dénomination en anglais**. Exemple : **Prunus amygdalus dulcis oil** (huile d'amande douce), **Lavandula Angustifolia oil** (huile essentielle de lavande vraie)...
- un soin qui contient trop d'ingrédients en cache souvent de très mauvais pour la peau,
- fiez-vous à la transparence ! Parfois, certaines marques traduisent le nom des ingrédients en français permettant aux clients de comprendre la composition.*
- Enfin, sachez que la plupart des **cosmétiques conventionnels** sont **vendus** dans les **supermarchés, les parfumeries, les pharmacies et parapharmacies**. Si vous souhaitez acheter des **cosmétiques naturels** il sera préférable de **vous adresser directement à des marques spécialisées**.

*Attention :

J'ai souvent vu des marques ne traduire que le nom des ingrédients naturels contenus dans la formule laissant penser que le produit est 100% naturel mais cela n'était pas le cas. En comparant avec les ingrédients écrits en latin, je me suis aperçue que les ingrédients naturels qui étaient effectivement présents ne l'étaient qu'en fin de liste – *donc en quantité infime* - et j'ai détecté la présence de substances nocives pour la peau que les marques ne mettent évidemment pas en avant. Si la formule écrite en INCI est beaucoup plus longue que celle traduite en Français, je vous invite à vous méfier.

Autre supercherie très courante : les sérums qui contiennent de l'eau (Traduction INCI : Aqua) ! C'est un scandale ! **En effet, un sérum de qualité contiendra 100% de principes actifs et ne doit donc pas être composé d'eau.**

Enfin, pour avoir **plus d'informations sur les labels cosmétiques, rendez-vous sur le blog www.remeterre.fr.**

Un peu d'histoire :

D'après de nombreux historiens, Cléopâtre - *reine d'Égypte durant l'Antiquité* – connue pour sa beauté, sa coquetterie et son intelligence, **utilisait des huiles végétales pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux.**



Comment prendre soin de sa peau ?

Chaque jour, notre peau est exposée à la pollution, aux radicaux libres, aux vents... Par conséquent, il est important d'en prendre soin et de la protéger de ces phénomènes extérieurs. **Comment faire ?** Avant de vous répondre, je vais rappeler les principaux rôles de la peau. Puis, parce qu'une belle peau passe par ce qu'il y a dans notre assiette, je ferai un point rapide sur les aliments à privilégier. Sur mon blog, je parlerai plus en détail de chaque aliment car **pour avoir une belle peau, une alimentation équilibrée est vivement conseillée**. Pour clore ce guide, je vous expliquerai en quelques lignes les différences entre la peau des bébés, des enfants, des adolescents, des femmes et des hommes en vous prodiguant des conseils pour avoir une belle peau.



1) Le rôle de la peau

La peau joue un rôle vital dans le bon fonctionnement de notre organisme. Voici ses trois principales fonctions :

- Elle protège notre corps des agressions extérieures,
- Elle est un régulateur thermique,
- Elle permet de fabriquer de la vitamine D, élément indispensable pour maintenir une bonne qualité osseuse.

2) Prendre soin de sa peau grâce à l'alimentation

Pour avoir une belle peau, le béaba est de bien la nourrir et de l'hydrater de l'intérieur. **Adopter une alimentation équilibrée sera la clé du succès si vous souhaitez traiter un problème de peau ou retarder les effets du vieillissement.**

A) Les aliments à privilégier

Les alliés pour avoir une belle peau sont :

- **Les aliments riches en oméga 3** (noix, amandes, poissons gras, huiles végétales de noix, colza...)
- **les fruits et légumes frais, de saison et locaux de préférence. Pourquoi ?** Tout d'abord parce que la nature est bien faite ! En effet, **les fruits et légumes ont une concentration en nutriments plus ou moins différente en fonction des saisons.** Ainsi, en consommant des produits de saison, nous apporterons à notre organisme ce dont il a besoin pour s'adapter aux climats. Ensuite, plus le produit est fraîchement cueilli, plus il contiendra de vitamines. Votre organisme tout entier se portera mieux.

B) Les aliments à éviter

Pour avoir une belle peau, il faudra **éviter** de consommer quotidiennement des :

- **Chips ou aliments frits** – *préférez des olives ou fruits secs au moment de l'apéritif,*
- **Sucreries** – bonbons, gâteaux...
- **Viandes et charcuteries notamment les viandes rouges.** En effet, contrairement aux idées reçues, le corps humain n'est pas fait pour consommer de la viande chaque jour, ainsi, en cas de surconsommation, cela va fermenter dans l'intestin jusqu'à **provoquer des problèmes cutanés** chez certaines personnes.
- **Les laitages que certains digèrent mal** jusqu'à engendrer de l'acné. **Astuce : le lait de brebis est souvent plus digeste.**

Quant aux boissons : l'alcool, les sodas, les jus de fruits industriels sont évidemment à consommer avec modération. **À l'inverse, il faudra boire suffisamment d'eau car cela reste le meilleur moyen de conserver une peau bien hydratée.**

3) Évolution de la peau de la naissance à l'âge adulte



La peau est composée de trois couches principales : **l'épiderme, le derme et l'hypoderme.** En fonction des âges, du phototype, de l'environnement, du sexe, les besoins de la peau varient. Je vais parler rapidement des principales évolutions que connaît notre peau de la naissance à l'âge adulte et les bons gestes à adopter pour avoir une belle peau.

A) La peau des bébés

L'épiderme des bébés et des enfants est 20 à 30% plus mince que celle d'un adulte rendant la peau plus fragile. À l'âge adulte, nous avons ce qui s'appelle une couche cornée qui forme une barrière protectrice face aux agressions extérieures. Chez les enfants de moins d'un an, cette couche est très mince, la peau est alors plus perméable que celle d'un adulte – *d'où l'importance de limiter les produits chimiques sur la peau des bébés.* Elle perd également plus d'eau que la peau d'un adulte ce qui conduit souvent à une sécheresse cutanée par temps froid. **Afin de la prévenir, il faudra veiller à utiliser des nettoyants et soins protecteurs doux et naturels.**

Les bons gestes : utilisez un liniment Oléo-calcaire pour nettoyer les fesses de bébés – *attention car là encore certaines marques proposent des liniments de basse qualité.* Un bain tous les deux jours est suffisant. Notez que les gels douches conventionnels contiennent bien trop de substances nocives, **l'idéal sera donc de nettoyer votre enfant avec un savon surgras saponifié à froid.** Enfin, vous pouvez protéger la peau de bébé avec des huiles – *à condition qu'elles soient de bonnes qualités.*

Les huiles végétales à privilégier : L'huile d'amande douce, L'huile de Cameline.

B) La peau des adolescents et des femmes enceintes

Au moment de l'adolescence ou lors d'une grossesse, les boutons et vergetures apparaissent parfois. Le changement hormonal et/ou une prise de poids trop rapide en sont les principaux facteurs. Heureusement, grâce aux huiles végétales, il est possible de limiter les dégâts et de venir à bout des complexes de vos ados et de vos vergetures.

Les bons gestes contre l'acné : il faudra **éviter de décaper la peau** car d'une part vous allez la **fragiliser**, d'autre part, **elle produira plus de sébum** : il sera alors très difficile de se débarrasser de l'acné. Pour le nettoyage quotidien, **un savon saponifié à froid** est de rigueur. Il en existe des spécifiques contenant de l'argile et des huiles végétales efficaces contre l'acné.

Les huiles végétales à privilégier : **l'huile de jojoba permet de réguler le sébum**, l'huile de pépin de raisin également. L'huile de Nigelle fait des miracles mais il faut être vigilant sur les dosages et **il ne faut pas utiliser cette huile durant la grossesse** - *sur mon blog, je parlerai de l'acné plus en profondeur.*

Les bons gestes contre les vergetures : Les massages aux huiles permettent d'améliorer les cicatrices ou de les prévenir. En effet, le fait de masser la peau va activer le collagène et la rendre plus souple – [cliquez ici pour accéder à l'article dédié aux vergetures.](#)

Les huiles végétales à privilégier : L'huile de rose musquée ou l'huile d'avocat, ce sont deux huiles très efficaces contre les vergetures.

Nota bene : Les femmes enceintes sont également touchées par ce qu'on appelle « le masque de grossesse » ; pour en savoir plus, [cliquez ici.](#)

C) La peau des adultes



La peau des hommes est plus épaisse que celle des femmes, c'est pourquoi, elle n'aura pas les mêmes besoins. En vieillissant, la peau des adultes devient de plus en plus fine et fragile.

Plusieurs **facteurs expliquent le processus du vieillissement de la peau**, les principaux sont : **les radicaux libres, l'hygiène de vie, le ralentissement du renouvellement des cellules de la peau, baisse du collagène, des tissus graisseux et musculaires**

engendrant un relâchement cutané. En protégeant votre peau avec des soins adaptés, cela va permettre de ralentir les effets du vieillissement et de garder une belle peau.

Les bons gestes : éviter les séances prolongées au soleil, avoir une alimentation équilibrée – *voir conseils page 12 et sur mon blog* – limiter sa consommation d'alcool et de tabac.

L'huile à privilégier : l'huile de jojoba convient aux femmes et aux hommes, toutefois, il est bien d'associer plusieurs huiles afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque peau.

La peau et les huiles sont des sujets très complexes. Si cela vous intéresse, rendez-vous sur mon blog sur lequel je consacrerai de nombreux articles pour expliquer le processus de vieillissement de la peau, comment traiter les problèmes de peau (acné, rosacée...) et en prendre soin en fonction de son type de peau (sèche, mixte, grasse) grâce aux huiles végétales, essentielles et à l'hygiène de vie.

Conclusion

À présent, vous avez toutes les cartes en main pour choisir vos cosmétiques. Bien que les besoins soient différents en fonction de notre type de peau, une chose est certaine : **les huiles végétales sont ce qu'il y a de meilleur pour la peau.** Afin de trouver celles qui conviendront le mieux à votre phototype (peaux claires à très foncées), je vous invite à consulter mon blog. D'autre part, rappelez-vous que pour **avoir une belle peau, l'alimentation joue un rôle majeur.**



À retenir

Pour avoir une belle peau voici les 7 bons réflexes :

- Avoir une alimentation équilibrée. En page 12 et 13 vous pourrez voir les aliments à privilégier et ceux à éviter. Pour plus d'informations concernant l'alimentation rendez-vous sur mon blog (à venir : interview d'une diététicienne, idées de petits plats bons et équilibrés...),
- S'hydrater régulièrement en buvant de l'eau et limiter sa consommation d'alcool ou de boissons sucrées. En effet, ces dernières vont à l'inverse vous déshydrater,
- Éviter de s'exposer de longues heures au soleil surtout entre 10H et 16H – heures durant lesquelles les rayons seront les plus nocifs pour la peau – [cliquez ici pour plus d'informations](#).
- Réduire sa consommation de tabac et idéalement arrêter de fumer,
- Ne rien mettre sur sa peau durant la nuit afin de la laisser respirer et travailler par elle-même.
Toutefois, en cas de forts tiraillements, il sera préférable de l'hydrater même durant la nuit.
- La nettoyer chaque jour – voir page 14 - et appliquer un soin protecteur adapté. *Exemples : protection solaire en été, protection contre le froid et le vent en hiver.*
- Faire du sport : cela aidera à évacuer le stress qui est souvent responsable de nombreux problèmes de peaux (psoriasis, sécheresse de la peau...).

À privilégier :

Les huiles végétales sont les meilleures alliées pour avoir une belle peau et pour la protéger. En effet, leurs propriétés permettent de répondre à de nombreux besoins de la peau – *peu importe les saisons et le type de peau* - et d'aider à maintenir son hydratation en retenant l'eau qui s'en échappe.

Quelques exemples :

L'huile d'avocat est très efficace pour ralentir les effets du vieillissement. L'huile de karanja contient naturellement une protection solaire. L'huile de rose musquée est une arme redoutable contre les cicatrices.

*Pensez à suivre, partager notre actualité
et à visiter notre e-boutique !*

Des questions ? Il suffit de vous rendre sur **le blog** <https://www.remeterre.fr> **et de laisser un commentaire**, je me ferai une joie d'y répondre ; **pour y accéder, cliquez ici.**

Enfin, **rendez-vous à partir de Novembre 2017 sur notre boutique** où vous trouverez des **cosmétiques naturels, biologiques et vegan**, à savoir :

- **des soins pour les peaux à tendance acnéique,**
- **un shampoing solide,**
- **des savons artisanaux saponifiés à froid,**
- **d'autres petites surprises vous attendent !**

Pour suivre ou partager notre actualité sur facebook, instagram, twitter et youtube, cliquez sur les liens :



www.remeterre.fr



www.facebook.com/RemeTerre



<https://twitter.com/RemeTerre>



[https://www.instagram.com/remeterre officiel](https://www.instagram.com/remeterre_officiel)



<https://www.youtube.com/RemeTerre>



RemèTerre