

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white towel with blue stripes around her head like a headband. She is looking directly at the camera while holding a large, clear, faceted glass to her lips. The background is a soft, out-of-focus light pink.

GUIDE POUR UNE peau sans *deh*

Des habitudes simples pour une
peau saine et radieuse

À PROPOS *de moi!*

J'ai cherché pendant longtemps une solution efficace contre l'acné. J'ai essayé divers types de traitements et de produits. Certains diminuaient la quantité de boutons, mais le problème persistait ou revenait sans cesse. J'ai finalement compris que la solution ne réside pas dans un produit "miracle", mais dans une méthode rigoureuse et une compréhension des besoins réels de la peau.

Dans ce guide, je vous transmets les piliers fondamentaux pour bâtir une routine quotidienne qui respecte votre peau. Il vous apportera de la clarté et sérénité pour retrouver enfin une peau saine et équilibrée.

Vivian D.





COMPRENDRE l'acné

L'acné est causé principalement par 3 facteurs:

1. Une surproduction de sébum par les glandes sébacées
2. Une hyperkératinisation de la peau
3. Une prolifération de la bactérie *C. acnes* au niveau de la peau

Plusieurs mécanismes peuvent causer ces dérèglements :
déséquilibre hormonal, flore intestinale et cutanée déséquilibrées, alimentation inadaptée, stress, troubles du sommeil et faiblesse du système immunitaire.

J'ai aussi remarqué qu'une barrière cutanée affectée peut aussi amener de l'acné. Dont l'importance d'un soin de peau adapté et constant. Pour vaincre l'acné, il faut l'attaquer dans 2 fronts: de l'interne (alimentation) et de l'externe (skincare). Et je te montre comment y parvenir.





1.0 UN SOIN DE LA PEAU ADAPTÉ

La première étape essentielle consiste à choisir les produits adaptés à votre type de peau. Bien que chaque épiderme soit unique, toutes les peaux, qu'elles soient grasses, normales ou sensibles, ont besoin des mêmes éléments fondamentaux :

NETTOYANT – TRAITEMENT – HYDRATANT – PROTECTION

Une fois que ces quatre piliers sont bien établis, il devient beaucoup plus facile de réparer et de renforcer votre barrière cutanée. Une barrière cutanée forte et saine est la clé d'une peau sans acné, car elle assure une hydratation optimale (la peau perd moins d'eau), garantit un meilleur équilibre de la flore cutanée (ce qui limite la prolifération de la bactérie *C. acnes*), et permet à la peau de se renouveler et de se réparer sans problème, réduisant ainsi l'apparition de pores bouchés et de cicatrices d'acné.



1.1 Nettoyant doux

Le nettoyage constitue la première étape essentielle pour obtenir et maintenir une peau saine. Pour la peau à tendance acnéique, votre choix doit respecter trois critères fondamentaux :

1. La Base : Il doit être aqueux

Vérifiez la liste des ingrédients : si « Eau » ou « Aqua » est le premier ingrédient mentionné, c'est bon! Le nettoyant est à base d'eau.

2. Les Agents Nettoyants : Ils doivent être efficaces

Votre nettoyant doit pouvoir dissoudre le sébum, le maquillage et la crème solaire. Recherchez des tensioactifs doux et efficaces. Recherchez la présence d'un ou plusieurs ingrédients suivants dans la liste :

Cocoamphoacétate de sodium (Sodium Cocoamphoacetate) - Cocamidopropyl bétaine (Cocamidopropyl Betaine) - Sarcosinate de lauroyle de sodium (Sodium Lauroyl Sarcosinate) - Coco-Glucoside - Sulfosuccinate de laureth disodique (Disodium Laureth Sulfosuccinate) - Décyl Glucoside (Decyl Glucoside) - Glycinate de cocoyle de sodium (Sodium Cocoyl Glycinate) - Laureth sulfate de sodium (Sodium laureth sulfate)

3. Le respect du pH de la peau

Cherchez la mention « pH équilibré » ou « pH physiologique » sur la bouteille et évitez les savons en barre (pains de savon traditionnels), car leur pH est trop élevé (alcalin) et peut irriter la peau acnéique.



1.2 Traitements ciblés

Cette étape est fondamentale. C'est le moment de personnaliser votre routine de soins en introduisant des ingrédients puissants qu'on nomme les **actifs**. Ces composés sont spécifiquement conçus pour adresser les déséquilibres cutanés, traiter les lésions d'acné et favoriser une exfoliation douce, mais efficace.



ACTIF	FONCTIONS	CONCENTRATIONS	PROTOCOLE ET MISE EN GARDE
Peroxyde de Benzoyle	Anti-bactérien puissant; cible les boutons et l'acné fongique.	2,5 % est la concentration idéale et bien tolérée.	Très efficace pour neutraliser les bactéries. Peut décolorer les tissus (taies d'oreiller et vêtements).
Adapalène (Rétinoïde)	Exfoliant puissant; dérivé de la vitamine A qui normalise le renouvellement cellulaire.	0,1 % (concentration de base ayant démontré son efficacité).	Nécessite une introduction progressive : Débutez avec 1 fois aux 4 soirs par semaine, puis passez aux 3 soirs, et ainsi de suite. Assurez-vous que votre peau le tolère bien avant d'augmenter la fréquence. CONTRE-INDICATION ABSOLUE chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
Acide Azélaïque	Anti-inflammatoire et anti-rougeurs; atténue l'inflammation.	De 3 % à 10 % (les concentrations plus élevées sont sur ordonnance).	L'actif de choix pour les peaux très sensibles ou sujettes aux rougeurs et à l'inflammation.
Acide Salicylique	Exfoliant liposoluble; pénètre profondément dans le pore pour le désobstruer.	Varie selon le produit (souvent 1 % ou 2 %).	Parfait pour les peaux grasses ou mixtes. Particulièrement recommandé aux adolescents, car moins de restrictions d'usage que les rétinoïdes. Il offre une exfoliation profonde, mais douce.
Alpha-Arbutine	Cible l'hyperpigmentation post-inflammatoire (taches).	Généralement entre 2 % et 5 %.	Idéal pour traiter spécifiquement les cicatrices d'acné (les taches brunes ou rouges qui persistent après la guérison du bouton).



1.3 L'Hydratation : Restaurer la Barrière Cutanée

Avez-vous déjà entendu parler de la perte en eau transépidermique (TEWL)? Il s'agit de la perte naturelle et inévitable d'eau de l'épiderme, laquelle est fortement amplifiée lorsqu'il y a un déséquilibre ou un dommage de la barrière cutanée (la fameuse barrière protectrice de la peau). L'objectif principal de cette étape est de prévenir ou de minimiser cette perte d'eau.

Pourquoi l'hydratation est cruciale pour l'acné

Lorsque la peau est déshydratée et que sa barrière est fragilisée, vous pouvez être assuré que les boutons et les cicatrices d'acné auront de la facilité à s'installer et à perdurer. Une peau adéquatement hydratée jouera mieux son rôle de protecteur contre divers organismes (bactéries, virus) et agresseurs environnementaux (pollution, climat). Elle pourra aussi se réparer plus rapidement et conserver un aspect *glowy* et sain.

Le processus d'hydratation en deux étapes

Pour une hydratation efficace, nous visons deux actions : l'attraction d'eau et le scellement de cette hydratation.

Étape 1 : Le Facteur Humectant (Attirer l'eau)

Commencez par un produit riche en humectants. Les sérums sont parfaits pour cette étape. Les humectants attirent et retiennent l'eau à la surface de la peau. Mes préférés : l'acide hyaluronique et la glycérine.



Étape 2 : La Crème Hydratante (Sceller l'hydratation)

Cette étape consiste à choisir une bonne crème qui va venir sceller l'hydratation et fournir les éléments essentiels pour réparer la barrière cutanée. Voici ce que vous devriez rechercher dans la liste des ingrédients pour qu'une crème hydratante soit efficace :

- **Des Céramides** : Ce sont des lipides naturellement présents dans la peau qui aident à réparer la barrière cutanée et à cimenter les cellules entre elles.
- **De la Niacinamide (vitamine B3)** : Elle aide à restaurer la barrière cutanée, possède des propriétés anti-inflammatoires et pourrait avoir un rôle pour atténuer les taches pigmentaires.
- **Des Acides Gras** : Comme l'acide caprique ou l'acide caprylique, qui sont des émollients aidant à assouplir la peau.



ASTUCE DE PRO

Pour maximiser l'efficacité et l'étalement de votre sérum à l'acide hyaluronique, appliquez-le toujours sur une peau humidifiée ou ajoutez-y directement quelques gouttes d'eau.



1.4 Un Bouclier Indispensable

Pour être honnête, je ne vous blâmerais pas si vous admettez négliger ou oublier l'écran solaire ; j'ai moi-même commis cette erreur. C'était l'étape que je négligeais le plus et je le regrette aujourd'hui, car la crème solaire est véritablement un élément **crucial** dans votre routine.

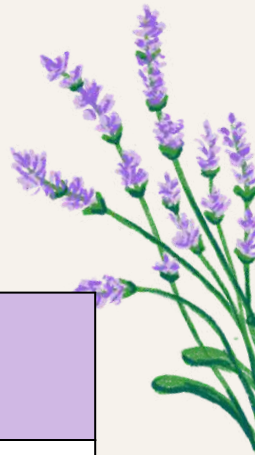
L'écran solaire n'est pas un luxe, c'est une **nécessité**, particulièrement pour les peaux acnéiques. Je vous recommande de l'appliquer après l'étape de l'hydratation. **Les crèmes hydratantes avec protection FPS ne remplacent pas ces deux étapes distinctes.**

L'écran solaire agit comme un bouclier qui :

- **Protège** contre les radicaux libres et les dommages environnementaux.
- **Minimise** la perte de collagène, prévenant ainsi les cicatrices profondes d'acné et l'apparition prématurée des rides.
- **Accélère** la guérison : Me croiriez-vous si je vous disais que depuis que j'applique une crème solaire tous les jours, les quelques boutons qui apparaissent ne durent que deux ou trois jours au maximum ? La peau est moins sollicitée par le stress UV, ce qui optimise sa capacité de réparation.

Bref, les bienfaits sont nombreux. Voici donc les critères essentiels à rechercher lors du choix de votre écran solaire :

Choisir le Bon Écran Solaire



CRITÈRE	RECOMMANDATION	PRÉCISIONS
Facteur de Protection Solaire (FPS)	FPS 30 ou FPS 50.	Visez un FPS 30 en hiver et un FPS 50 en été ou lors d'une exposition prolongée.
Type de protection	Chimique ou Minérale.	Peu importe votre type de peau (même si elle est grasse), le choix entre la protection chimique et minérale (oxyde de zinc ou dioxyde de titane) est une question de préférence personnelle. L'important est de l'appliquer.
Ingrédients à éviter	À proscrire absolument.	Évitez les produits qui contiennent de l'Oxybenzone (Benzophenone-3), de l'Octinoxate (Ethylhexyl Methoxycinnamate) ou du Palmitate de Rétinyle ou Palmitate de vitamine A (Retinyl Palmitate).

ASTUCE DE PRO (ANTI-BRILLANCE)

Si l'écran solaire est trop lourd et cause de la brillance, tamponnez délicatement votre visage avec un papier mouchoir. Vous retrouverez un fini mat sans retirer la protection et la peau reste toujours glowy.





2.0 LES SOINS INTERNES

Il est faux de croire que les soins externes suffisent à eux seuls pour traiter l'acné, car l'inflammation prend souvent racine à l'intérieur de l'organisme. L'objectif de cette section est de vous guider vers une réduction globale de l'inflammation, tant externe qu'interne. Nous aborderons les quatres piliers fondamentales:

SUPPLÉMENTS – SANTÉ INTESTINALE – ALIMENTATION ANTIOXYDANTE – EXERCICES PHYSIQUES

En maîtrisant ces quatre piliers, votre peau sera non seulement mieux protégée et en meilleure santé, mais elle affichera également un *glow* que vous n'auriez jamais imaginé.

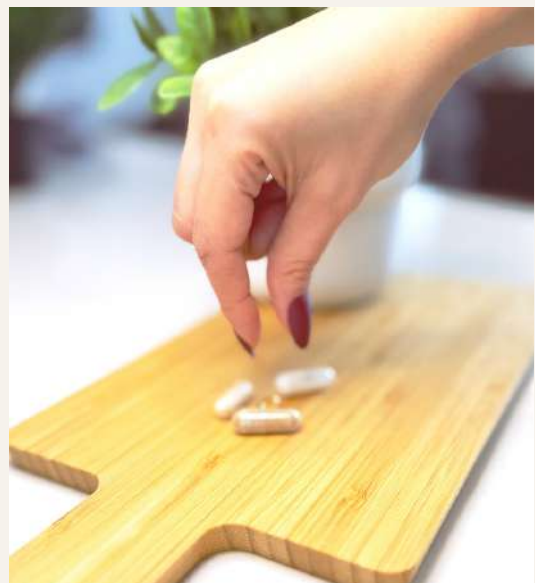
2.1 Les Suppléments



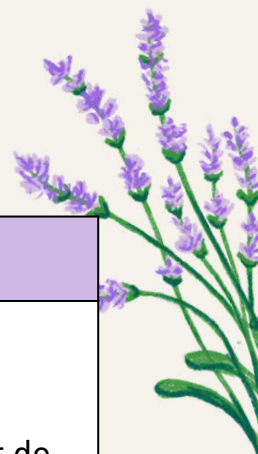
J'ai longtemps adhéré à l'idée selon laquelle une alimentation naturelle et non transformée devrait suffire à fournir tous les nutriments essentiels. J'y crois vraiment, mais il faut se poser la question : comment peut-on atteindre un niveau d'alimentation « 100 % naturel » dans le monde d'aujourd'hui? La qualité nutritionnelle des sols s'est dégradée, et le stress chronique de notre **mode de vie moderne** épuise rapidement nos réserves en certains minéraux et vitamines sans nous rendre compte.

Les suppléments offrent donc une flexibilité précieuse dans notre alimentation, nous permettant de nous assurer d'éviter les **carences** sans complication. Ils agissent comme un levier pour aider l'organisme à bien fonctionner face aux exigences de la vie.

Personnellement, je crois que les **quatre suppléments** suivants sont essentiels à considérer pour soutenir une peau saine et aider à la gestion de l'acné :



Suppléments à considérer



SUPPLÉMENT	RÔLE PRINCIPAL	EFFETS SUR L'ACNÉ
Vitamine D3	Soutien du fonctionnement hormonal et immunitaire.	Essentielle pour l'équilibre de tout l'organisme et des hormones, un facteur clé dans le développement de l'acné.
Oméga-3	Réduisent l'inflammation générale	Notre alimentation moderne contient trop d'Oméga-6; un apport en Oméga-3 permet de rétablir un ratio optimal et de réduire l'inflammation chronique.
Magnésium	Un électrolyte fondamental pour l'équilibre du tout le corps	Notre mode de vie intense augmente sa consommation. Il aide à mieux dormir, ce qui a pour effet de diminuer les hormones de stress (cortisol), très importantes dans l'apparition des lésions d'acné et bien d'autres encore !
Vitamine E	Protection cellulaire et effet anti-inflammatoire.	Cet ajout est facultatif, mais il agit comme un puissant antioxydant pour la peau et l'organisme. Depuis que je l'intègre, ma peau est devenue plus forte, résistante et moins sujette à l'inflammation. Elle contribue également à la santé cardiovasculaire.



ASTUCE DE PRO

L'idéal est d'acheter les suppléments individuellement, plutôt que d'opter pour une formule multivitaminée générique.



2.2 La Santé Intestinale

Avez-vous déjà entendu parler de l'**axe intestin-peau**? Ce terme désigne le lien bidirectionnel qui existe entre l'état de notre microbiote intestinal et la santé de notre épiderme. Les déséquilibres internes se manifestent souvent par des problèmes cutanés, y compris l'acné.

J'ai d'abord cru qu'une peau saine exigeait un régime restrictif (sans sucre, gluten, sans produits laitiers, etc.), mais j'ai réalisé que l'approche la plus simple et efficace consiste plutôt à intégrer quotidiennement des habitudes ciblées qui soutiennent le microbiote intestinal.

Actions pour Soutenir la Flore Intestinale

1. Consommer Quotidiennement des Probiotiques



- Yogourt naturel ou kéfir naturel (sans sucre ajouté).
- Yogourt végétal (sans sucre ajouté),
- Autres aliments fermentés : choucroute, kimchi, tempeh, miso, etc.

ASTUCE : PRÉPARATION MAISON

Je recommande fortement préparer votre propre yogourt ou kéfir à la maison. Ça coûte moins cher et il contiendra plus de probiotiques !

2. Intégrer des Prébiotiques et des Antibactériens naturels



Ces aliments nourrissent spécifiquement les bonnes bactéries déjà présentes dans votre intestin et aident à contrôler la croissance des mauvaises bactéries.

- **Prébiotiques** : C'est un type de fibres qui servent de nourriture pour votre flore. Pensez à l'ail, l'oignon, le poireau, l'artichaut, la patate, le riz, les légumineuses, les pommes, l'avoine, l'orge, etc.
- **Antibactériens naturels** : Certains aliments et plantes contiennent des composés qui ont des effets naturellement antimicrobiens, aidant à contrôler la croissance de bactéries pathogènes ou indésirables. Pensez à l'ail, le gingembre, l'origan, le thym, le curcuma, la cannelle, le clou de girofle, le vinaigre de cidre, le pollen d'abeille, le propolis, etc.

ASTUCE

Les infusions représentent un moyen idéal d'intégrer ces composés à son quotidien. Boire des tisanes durant mes pauses au travail a été le moyen le plus facile pour moi de les consommer de manière régulière.





2.3 Une Alimentation Antioxydante

Un moyen direct et efficace de nourrir votre peau de l'intérieur est de privilégier la consommation d'aliments riches en antioxydants.

Les antioxydants jouent un rôle fondamental : ils combattent les radicaux libres, renforcent la barrière cutanée de l'intérieur et contribuent à une peau plus résistante, capable de se réparer plus rapidement et de mieux gérer l'inflammation.

Je vous conseille fortement d'intégrer ces aliments à votre régime de manière quotidienne. Voici une liste des familles d'antioxydants les plus puissants, accompagnée d'exemples d'aliments qui en contiennent :

1. Les vitamines A, C et E

- Agrumes, kiwis, poivrons, petits fruits (bleuets, fraises).
- Noix (amandes, noix de grenoble, pacanes, pistaches).
- Graines (tournesol, sésame, lin, chia).
- Huiles d'olive, d'avocat, de sésame, de lin, de chanvre, etc.
- Carottes, patates douces, épinards, abricots.



2. Le Sélénium, Zinc et Manganèse

- Noix du Brésil, huîtres, œufs, viandes (porc, dinde, poulet), abats (foie/reins/cœur de bœuf ou poulet), pain au blé entier et flocons d'avoine.
- Graines de citrouille, de sésame, de lin et de pavot.
- Noix de cajou, pacanes, noix du Brésil et amandes.
- Légumineuses, fromages au lait cru et poudre de cacao.
- Ananas, bleuets, framboises, figue et légumes verts.



3. Les Polyphénols et les Caroténoïdes

- Fruits colorés : Les petits fruits (fraises, bleuets, framboises), cerises, raisins, pommes et les fruits à noyau (pêches, prunes).
- Légumes feuillus et crucifères : épinards, persil, brocoli, choux, artichaut (surtout le cœur).
- Légumes jaunes, oranges et rouges : carottes, patates douces, citrouille, tomates, poivrons, melon d'eau.
- Graines, herbes et épices : graines de lin, curcuma, gingembre, cannelle, clou de girofle.





2.3 L'exercice physique

Il est bien reconnu que l'exercice physique est bénéfique pour la santé en générale, aide à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du cholestérol et à la gestion du stress. Toutefois, l'avantage souvent sous-estimé est son impact direct sur la peau.

L'exercice augmente l'apport en oxygène et en nutriments à toutes les parties du corps, y compris la peau. Si vous menez une vie sédentaire, même une alimentation hyper saine peut être insuffisante, car le sang ne circule pas efficacement pour transporter ces nutriments.

L'activité physique augmente le débit sanguin cutané, ce qui assure que votre peau est correctement nourrie et qu'elle peut mieux se régénérer.





Types d'exercices et leurs bénéfices

Pour optimiser le transport des nutriments et le renouvellement cellulaire, privilégiez les activités qui sollicitent le système cardiovasculaire et musculaire :

- **Activités cardiovasculaires** : La marche, la course, l'utilisation des escaliers, ainsi que les exercices d'entraînement de type circuit. Bref, tout ce qui active votre rythme cardiaque est bénéfique.
- **Système lymphatique** : L'exercice permet également d'activer le système lymphatique, essentiel pour nettoyer l'organisme et éliminer les déchets métaboliques.
- **Force et anti-âge** : Des études ont démontré que les exercices de force (avec poids et haltères) peuvent produire un effet anti-âge, car ils contribuent à stimuler la production de collagène grâce au travail des mitochondries des fibroblastes.

Personnellement, je m'entraîne quatre fois par semaine (deux jours axés sur la force et deux jours dédiés au cardio). Les jours où l'entraînement est absent, je m'assure de marcher et de maintenir un nombre de pas élevé. Lorsque le temps le permet, j'ajoute également des séances de pilates et d'étirements.





CONCLUSION

et remerciement

J'espère sincèrement que ce guide vous a apporté de l'espoir et de la clarté sur les démarches concrètes à entreprendre pour enfin obtenir la peau de vos rêves. Rappelez-vous que chaque personne est unique et que chaque peau est différente. Mon conseil final et le plus important est donc d'y aller doucement. Le cycle de renouvellement de la peau dure entre **28 et 30 jours** ; les résultats durables et significatifs que vous cherchez apparaîtront progressivement, généralement entre **3 et 6 mois**. La constance est essentielle : une fois que vous avez trouvé votre routine, engagez-vous à l'appliquer quotidiennement, **deux fois par jour**. Enfin, je vous encourage à ignorer le bruit numérique : ne suivez pas les tendances de TikTok ou Instagram. Ces personnes utilisent souvent des filtres ou des éclairages professionnels. Faites confiance à votre routine, soyez patient(e) et constant(e).



Vivian D.



TÉLÉCHARGEZ MON GUIDE *alimentaire Gratuit*

Vous avez vu dans ce guide l'importance cruciale des Oméga-3, des fibres et des probiotiques pour l'équilibre de la peau. Si vous souhaitez acquérir de meilleures habitudes alimentaires, apprendre à réduire les aliments transformés et décrypter les étiquettes nutritionnelles, j'ai créé un outil pour vous guider.

Passez à l'étape suivante pour votre bien-être global !

Téléchargez gratuitement mon guide exclusif :
MOINS TRANSFORMÉ, PLUS DE SANTÉ.

Cliquez sur ce lien pour accéder à la page de téléchargement sur mon site web :

www.vivandglow.com

www.vivandglow.com





LES PILLIERS FONDAMENTAUX

résumé

SOINS EXTERNES



1- Nettoyage

Choisir un bon nettoyant

Se laver le visage le matin et le soir avec un nettoyant efficace et doux.



2-Traitements

Choisir les bons actifs

Après le nettoyage, appliquer un actif adapté à sa peau.



3-Hydratation

Éviter la perte d'eau

Après l'actif, appliquer un humectant et une crème hydratante.



4-Protection

Crème solaire

Appliquer un protecteur solaire chimique ou minéral à tous les jours après l'hydratation.

SOINS INTERNES



1-Suppléments

Attaquer l'inflammation

Prendre de la vitamine D3, oméga-3, magnésium et vitamine E.



2-Santé intestinale

Nourrir sa flore intestinale

Consommer des probiotiques, prébiotiques et des agents antimicrobiens naturels.



3-Antioxydants

Alimentation colorée

Consommer des fruits, légumes, noix, graines et céréales riches en antioxydants.



4-Exercices physiques

Faire circuler le sang

Faire à tous les jours de l'activité physique (cardio, force, marche, etc.).



A woman with dark hair and eyes, wearing a white bathrobe and a white towel wrapped around her head like a turban. She is looking slightly to the left and touching her right cheek with her fingers. She has dark purple nail polish and is wearing a gold hoop earring and a silver chain bracelet.

GUIDE POUR UNE peau sans *acné*

Facebook: @Viv&glow

Instagram: @viv.and.glow07

Pinterest: @Viv&glow

Tous droits réservés

www.vivandglow.com | viv.and.glow@gmail.com