



Quelle alimentation pour faire disparaître L'ACNÉ ?

L'acné ne concerne pas que les adolescents. Environ un adulte sur cinq en souffre aussi. Or, les traitements pharmaceutiques coûtent cher, sont parfois dangereux (on connaît les effets désastreux de l'accutane) et sont loin d'être efficaces. Ce que l'on met dans notre assiette est aussi important que les cosmétiques que l'on utilise. Pierre Van Vlodorp nous donne les conseils de base anti-acné à adopter.

1. Une alimentation anti-inflammatoire

De nombreuses études montrent que les aliments qui augmentent l'inflammation accroissent les risques et la sévérité de l'acné.

Certains aliments et boissons ont une action anti-inflammatoire :

- > **les végétaux**, fruits et légumes de toutes les couleurs : vert pour la chlorophylle, orange pour le bêta-carotène, rouge pour le lycopène, jaune pour la lutéine, violet/bleu/noir/pourpre pour les polyphénols, les baies rouges et noires et la grenade en sont particulièrement riches. Les végétaux doivent donc être dominants dans nos assiettes
- > **les amandes entières**
- > **le chocolat noir** à plus de 74% de cacao (bio et non industriel, évidemment)
- > **les thés** : vert, oolong, noir
- > **le rooibos**, les infusions d'hibiscus
- > **le curcuma**

2. Les oméga 3

Les acides gras oméga 3 sont non seulement précurseurs de principes actifs anti-inflammatoires, mais en plus, ce sont les plus insaturés et de ce fait les plus flexibles des acides gras.

Ils favorisent donc un écoulement fluide du sébum, qui acquiert en même temps un caractère anti-inflammatoire. Il est donc

Le pollen frais d'abeilles a un super pouvoir antioxydant.

4. Les polyphénols

Les polyphénols sont encore plus puissamment anti-inflammatoires que les antioxydants classiques et ils peuvent neutraliser le fer. Ils contribuent à réduire les risques de surpoids et d'intolérance au glucose qui sont des facteurs favorisant l'acné. Une équipe coréenne a démontré que l'EGCG de thé vert a des effets anti-séborrhéiques et antibactériens et a confirmé sa puissante activité anti-inflammatoire.

5. Le zinc

Le zinc fait partie des prescriptions faites par les dermatologues, il a été validé par de nombreuses études. Il a aussi des effets anti-inflammatoires. Les apports en zinc sont souvent insuffisants alors que pendant l'adolescence, comme pendant la période de forte croissance du petit enfant et la grossesse, les besoins augmentent. On le retrouve dans les végétaux, mais très mal absorbé. Les sources vraiment biodisponibles sont les fruits de mer, poissons et viandes.

Le plus judicieux serait de favoriser :

- > **les petits poissons** (les moins pollués) : hareng, maquereau, sardine (pas en boîtes métalliques du fait des perturbateurs endocriniens), anchois non salés... Le mode de préparation doit éviter les fortes températures car elles détruisent les acides gras oméga 3 – au moins 3 fois par semaine.
 - > **les viandes blanches organiques** – 2 à 4 fois par semaine
 - > **les viandes rouges organiques** – 1 à 2 fois par semaine pour les garçons, et 2 à 3 fois pour les filles
- Pour répondre aux besoins augmentés, il peut être néces-

L'acné risque de se repointer au printemps, tout comme en automne d'ailleurs.

important de réduire les graisses saturées et trans au profit des acides gras oméga 3 (et mono-insaturés). Les populations ayant des apports plus élevés en acides gras oméga 3 ont une incidence d'acné réduite. Les sources principales d'acides gras oméga 3 sont l'huile de coco, de colza, de cameline, etc. (bio et en bouteille de verre).

On peut compléter les apports en oméga 3 par :

- > des noix > des végétaux verts > des graines de lin moulues
- > des graines de chia > des petits poissons gras : hareng, maquereau, sardine.

3. Les antioxydants

Comme le montrent plusieurs études, les personnes souffrant d'acné ont des manques plus sévères en antioxydants que les autres (elles manquent aussi plus de zinc). Les antioxydants contribuent aux effets anti-inflammatoires.

saire d'ajouter un complément alimentaire contenant un sel de zinc biodisponible (citrates ou picolinate), sans fer, cuivre, ni manganèse. Les nouvelles gammes contiennent aussi des polyphénols, des supports de l'immunité et des détoxifiants.

6. Le magnésium

Le magnésium devrait systématiquement être prescrit en cas d'acné car, entre autres, il réduit le stress et améliore le rapport noradrénaline/sérotonine, donc la tension pulsionnelle, et l'attirance pour le sucré. Or, les apports alimentaires sont insuffisants (en moyenne 240 mg par jour au lieu de près de 400 mg).

Glucides et stress. La consommation de glucides rapides et le stress qui augmentent les lipides circulants sont aussi des facteurs qui provoquent l'acné.

7. La vitamine D

Elle est particulièrement importante car elle est puissamment anti-inflammatoire, elle est nécessaire aux défenses anti-infectieuses et elle soutient la croissance de la masse osseuse. On le sait, les capacités de synthèse l'hiver sont quasiment nulles du fait d'un ensoleillement faible et les apports alimentaires sont très insuffisants. L'idéal est d'évaluer l'intensité du manque via un dosage plasmatique et de pratiquer une cure correctrice avant de passer à la supplémentation standard qui se situe entre 1200 et 2000 UI par jour.

Remplacer le lait de vache par du lait de soja enrichi au calcium. Les produits laitiers riches en stéroïdes augmentent les risques et la sévérité de l'acné. La littérature scientifique sur les relations entre produits laitiers et acné est plus que parlante : de nombreuses études dont une réalisée par l'Ecole de Santé Publique de Harvard montrent **une incidence d'acné supérieure de 19% chez les consommateurs de lait.**

8. Les probiotiques

Etant donné l'inflammation présente dans l'acné et la participation des déséquilibres de la flore à cette inflammation, et parfois une composante intolérance alimentaire qui s'ajoute aux mécanismes aggravants de l'acné, il est judicieux d'améliorer à la fois la flore et la barrière digestive. Outre une alimentation anti-inflammatoire à dominance végétale, il faudra ajouter l'arrêt de la caféine, de l'alcool, des épices agressives (poivre, chili, harissa, nuoc nam...), des additifs (benzoates, monosodium, glutamate...) et une meilleure gestion du stress. Les outils principaux de cette restauration sont :

- > une cure de probiotiques
- > de la glutamine (le fuel principal des entérocytes, mais qui va aussi profiter aux globules blancs et donc aux défenses anti-infectieuses)
- > le zinc qui va permettre la prolifération des bactéries
- > les polyphénols qui ont démontré des effets équilibrants de la flore et anti-inflammatoires sur la muqueuse digestive.

Sève de bouleau

Détox

BIO

Made in FRANCE

Boissons de bien-être à boire individuellement ou en cure détox tout au long de l'année.

Retrouvez nous chez :

- Bio Planet - Colruyt.
- Cactus, Naturata
- Amazon, Bio c'Bon, La vie claire, Naturalia, Naturéo bio, Cercle Vert Drive Fermier, Galerie de L'Abbaye

www.belseva.com

Pollution & Acné !

Les perturbateurs endocriniens interfèrent avec notre fonctionnement hormonal et ceci dès notre vie in utero, la période où nous y sommes le plus sensible. Ils continuent toute notre vie durant à dérégler non seulement le système endocrinien et de reproduction, mais aussi métabolique, cardiovasculaire, anti-cancer, cérébral...C'est un des pires fléaux auxquels nous ayons actuellement à faire face. De très nombreux polluants présents dans l'air, l'eau, les aliments, les maisons et les textiles induisent des acnés appelées dans ce cas « chloracnés ». Elle sont causées en particulier par les dioxines, PCB et retardateurs de flammes présents dans tout ce qui nous entoure : peinture, moquettes, rideaux, sofas, coussins, matelas, voitures, etc.



Utiliser des cosmétiques naturels. Les produits chimiques qui se trouvent dans les cosmétiques conventionnels peuvent empêcher la disparition de l'acné ! Il est fondamental de nettoyer sa peau deux fois par jour avec des produits purs, naturels et si possible bio.