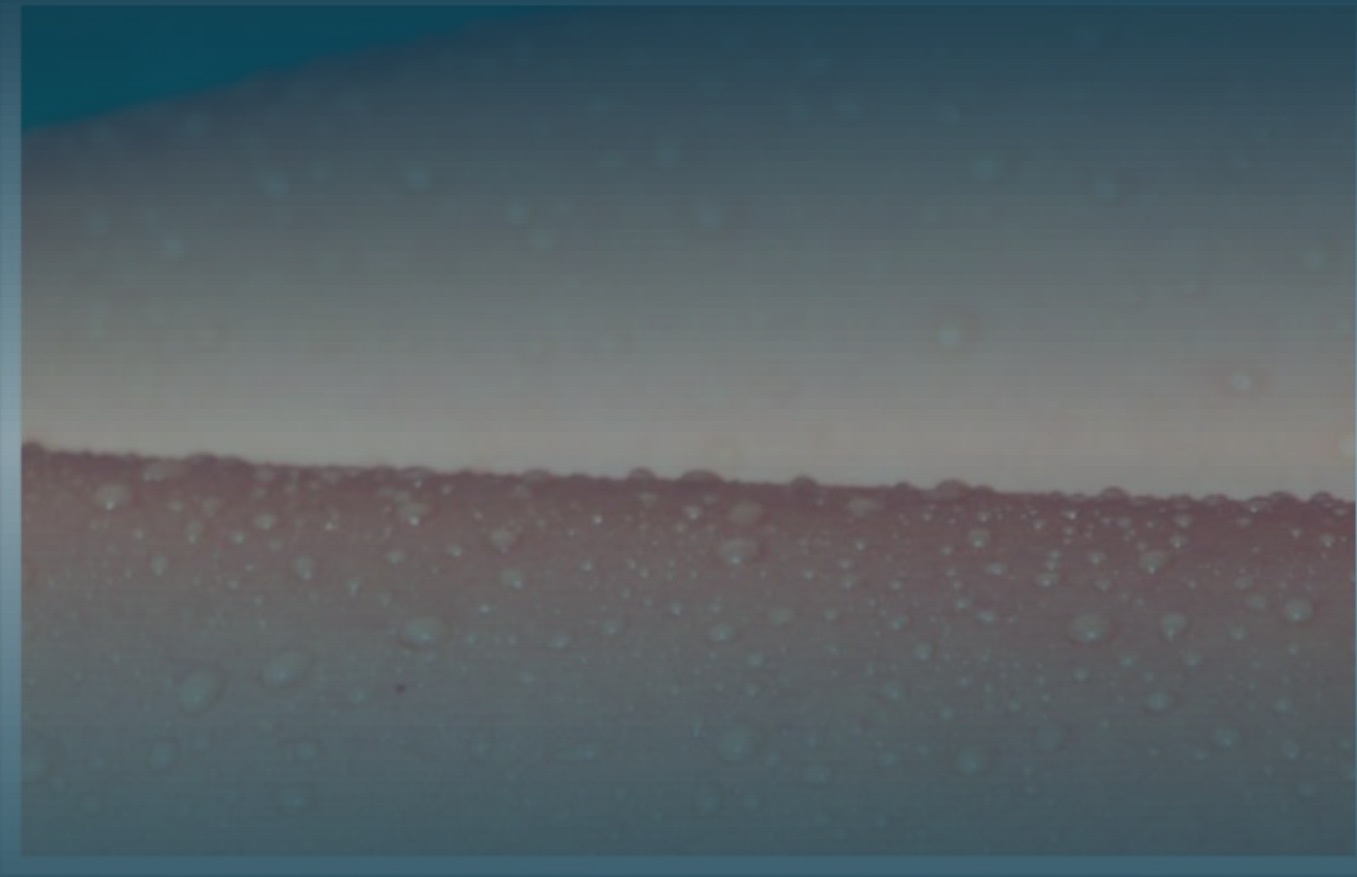


La Maison du YOGA



Dossier santé : LA PEAU

Fonction de la peau :

La peau est un organe qui a pour fonction d'envelopper l'ensemble du corps afin de le protéger.

Une flore cutanée vit naturellement à la surface de la peau et protège celle-ci des microorganismes pathogènes. La flore est différente en fonction des zones du corps (aisselle, main, cuir chevelu).

La protection est aussi assurée par l'enveloppe imperméable et le mécanisme de cicatrisation qui évite l'entrée de microorganismes dans l'organisme.

La peau représente également une barrière protectrice contre les rayons nocifs du soleil. Ceux-ci activent les mélanocytes qui sont responsables du bronzage. La vitamine D est produite par la peau grâce aux rayons du soleil.

La peau régule la température corporelle, grâce au phénomène de sudation qui permet d'évacuer la chaleur. À l'inverse, les poils, implantés dans la peau, assurent la conservation de la chaleur.

De plus, la peau accueille des structures nerveuses qui permettent la perception de la pression (toucher), de la température et de la douleur.

Pathologies courantes :

Rash cutané, eczéma, escarre, angiome, psoriasis figurent parmi les plus courantes affections de la peau. Pour traiter ces pathologies, le professionnel de la médecine attitré est le dermatologue. Les cancers de la peau dont les mélanomes font partie constituent des pathologies plus graves.

Gestes au quotidien :

Aromathérapie :

A savoir : les huiles essentielles peuvent s'utiliser pures dans certains cas. Localement sur des petites imperfections par exemple. Pour d'autres types de peau comme les peaux sensibles ou les peaux sèches, il est vivement recommandé de mélanger quelques gouttes dans sa crème de jour ou bien dans une huile végétale. La forte concentration d'actifs dans les huiles essentielles peut en effet irriter la peau si elle est appliquée pure.

DES IMPERFECTIONS

Si votre peau présente de vilains petits boutons, l'huile essentielle de tea tree (arbre à thé en français) sera votre meilleur allié beauté. Ses actions antibactériennes et purifiantes nettoient, soignent et purifient. Pour les cas d'acné plus sévères, avec présence de petits boutons blancs, appliquez de l'huile de Géranium Bourbon aux propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et antibactériennes.

J'AI LA PEAU SENSIBLE

C'est de loin le type de peau le plus « douloureux » et le plus répandu. Parce qu'il peut venir s'ajouter à d'autres problèmes de peau (pas forcément sympas non plus) comme la peau acnéique ou la peau sèche. Réputée pour sa forte irritabilité provoquée par de nombreux facteurs : le froid, certains produits cosmétiques, le vent, la peau sensible peut toutefois être apaisée. Pour atténuer la sensation de tiraillement, les rougeurs et les picotements, on utilise l'huile essentielle de camomille romaine ou encore d'Ylang-Ylang pour leurs propriétés apaisantes, calmantes et adoucissantes.

J'AI LA PEAU MATURE

Voilà un type de peau qui finira par toutes nous concerner un jour ou l'autre. Si on trouve que les rides c'est beau, c'est chic et qu'il faut savoir vivre avec son âge, on n'est pas contre quelques petits remèdes pour retarder leur arrivée. Pour cela, il existe une solution naturelle : l'huile essentielle de rose de Damas, très chère mais très efficace ou encore l'huile essentielle d'encens. Avec leurs vertus lissantes et régénérantes, ces huiles sont de bons alliés pour les peaux ridées.

J'AI DE LA COUPEROSE

Pas de panique, on a la solution (qui résoudra en partie votre souci). L'huile d'hélichryse italienne qui provient de Corse (ne nous demandez pas pourquoi, c'est comme ça), reconnue pour ses bienfaits sur la microcirculation, diminue nettement les rougeurs caractéristiques de la couperose.

J'AI LA PEAU GRASSE

Feuilles absorbantes, maquillage matifiant ou produits régulateurs de sébum, vous avez le sentiment d'avoir tout essayé ? C'est sans savoir qu'il existe également des huiles essentielles qui peuvent vous aider à réguler la sécrétion sébacée et éviter les vilaines brillances au cours de la journée. L'huile essentielle de lavande, avec ses actions astringentes et purifiantes, est l'allié parfait pour les peaux grasses.

Une idée reçue en moins :vous pouvez tout à fait mélanger deux ou trois gouttes de votre huile essentielle dans une huile végétale. De l'huile végétale sur une peau grasse ? Quelle folie ! Eh bien non. Idée reçue au placard. Une huile végétale, même si son appellation peut prêter à confusion, n'est pas grasse et peut être appliquée sur tous les types de peaux. Elle permet notamment de réduire considérablement la déshydratation cutanée. Pour une peau qui présente un excès de sébum on opte pour l'huile de rose musquée ou l'huile de jojoba. Pour les peaux matures, l'huile d'onagre et pour les peaux sèches et sensibles, l'huile d'amande douce.

J'AI DES TACHES PIGMENTAIRES

Depuis quelques saisons, les marques de cosmétiques se sont dévouées corps et âme à la création de produits antitaches, on les a essayés et ils sont tops (pour beaucoup). Mais puisqu'il existe aussi de plus en plus d'adeptes du naturel, on a pensé à elles. Pour faire disparaître les petites taches dues au vieillissement cutané, aux marques résiduelles d'acné ou au soleil, on mélange dans la crème de jour quelques gouttes d'huile essentielle de carotte (extraite de la graine de carotte et non du légume). Ses propriétés détoxifiantes et régénérantes aident la peau à se renouveler au fur et à mesure et provoquent ainsi la diminution progressive des taches pigmentaires.

J'AI LA PEAU SÈCHE

Nous voilà (déjà) dans les mois les plus froids de l'année et les peaux sèches commencent à souffrir le martyr. Des laits relipidants, des crèmes, des crèmes et encore des crèmes, des baumes riches en corps gras, un attirail beauté qui pourrait rendre une peau d'iguane aussi douce que des fesses de bébé, et pourtant, rien n'y fait. Ou peut-être que la solution est ailleurs, dans les huiles par exemple.

S'il n'existe pas une huile essentielle en particulier capable de résoudre les problèmes de peaux sèches, le fait d'associer une huile apaisante (mémo : camomille ou ylang-ylang) à une huile végétale permet de renforcer l'action émolliente et la nutrition tout en ayant un effet calmant.

CONTRE-INDICATIONS

Compte tenu de leur composition très concentrée, les huiles essentielles ne peuvent pas être utilisées par les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les enfants ou encore les personnes qui ont un terrain allergène.

Alimentation :

Pour être belle, il faut d'abord nourrir sa peau de l'intérieur en choisissant les bons alliés.

Les anti-oxydants: des alliés anti-âge

Les anti-oxydants servent à neutraliser les mauvais radicaux libres qui accélèrent le vieillissement cutané. Ces composés nocifs résultent de l'activité cellulaire normale de la peau et de l'ensemble des organes. Mais leur production est largement accrue par le tabagisme, les stress, physiques ou psychiques, et l'exposition aux rayons du soleil. L'été est donc le moment de faire le plein de bêta-carotène, de vitamines E et C, de sélénium, de zinc, et de polyphénols. La plupart de ces nutriments anti-oxydants se trouvent dans les fruits et légumes. En mangeant les 5 portions recommandées par jour, vous optimisez autant votre beauté que votre santé ! Ils sont essentiels en hiver comme en été !

LE BETA-CAROTENE

C'est le pigment orangé qui colore les carottes. Consommé quotidiennement, il finit par aviver le teint. Dans l'organisme, il se transforme en vitamine A, qui contribue à l'hydratation de la peau, et active le renouvellement des cellules du derme. A part la carotte, les aliments riches sont l'abricot, frais ou sec, le melon, la mangue, la pêche jaune. Le bêta-carotène partage son activité anti-oxydante avec les autres pigments caroténoïdes présents dans l'épinard, le fenouil, le chou vert, ainsi que le lycopène de la tomate.

LA VITAMINE E

Elle contribue à la souplesse de la peau, en protégeant de l'oxydation les lipides (graisses) présents dans la couche superficielle de l'épiderme. Vous la trouvez dans les fruits et légumes, en particulier, kiwi, mangue, avocat, fenouil, petits pois, salsifis, épinards, les huiles et les margarines, ainsi que les amandes et les noisettes (1 poignée d'amandes de 30 g représente 60 % de l'apport quotidien conseillé à un adulte).

LA VITAMINE C

Anti-oxydante, elle contribue aussi à la synthèse dans le derme, du collagène, une protéine essentielle à l'élasticité de la peau. Elle se concentre dans les agrumes, le kiwi, le cassis, les fraises, les choux, les épinards, le fenouil, et le poivron. C'est une vitamine sensible à la chaleur, efforcez-vous de manger ces aliments crus, ou de les cuire juste le temps nécessaire.

LE SÉLÉNIUM ET LE ZINC

Ces oligo-éléments ont surtout une origine animale, le sélénium dans le poisson et les fruits de mer, le zinc dans la viande rouge et les abats. En complément, misez sur les aliments céréaliers complets, et les légumes secs.

LES POLYPHÉNOLS

Il en existe plusieurs centaines, répartis au sein des végétaux, fruits, légumes, thés, cacao et chocolats, cafés. Parmi eux, les anthocyanes, pigments rouges des framboises, myrtilles, mûres, raisins noirs, favorisent la nutrition de la peau en renforçant la résistance des petits capillaires sanguins qui irriguent le derme.

Les acides gras essentiels : pour une bonne hydratation en été

Ils sont indispensables à la souplesse et à l'élasticité de la peau. Ils constituent une sorte de ciment lipidique entre les cellules de la couche cornée (couche externe) de l'épiderme. Ils préviennent ainsi le dessèchement de la peau, en s'opposant à une évaporation d'eau exagérée. C'est en hiver, lorsque la peau est soumise à de mauvaises conditions climatiques, froid, vent, qu'il faut tout particulièrement veiller à vos apports en acides gras essentiels.

Pour avoir votre quota quotidien d'acide linoléique, de la famille oméga 6, il suffit d'1 cuillère à soupe et demie à 2, d'huile de noix, soja, tournesol ou maïs. L'autre acide gras important est l'acide gamma-linolénique. L'organisme est capable d'en fabriquer à partir de l'acide linoléique, mais pas au niveau de la peau. Pour le trouver directement dans l'alimentation, il faut avoir recours aux huiles de bourrache, d'onagre, pépins de cassis, ou pépins de kiwis. Vous pouvez trouver ces huiles en magasin bio, il faut les réserver à l'assaisonnement. Plus simples, les nouveaux « yaourts » enrichis en huile de bourrache, ou des capsules d'huile de bourrache ou d'onagre à prendre en cures lors des changements de saison : 500 à 1000 mg par jour pendant 1 mois.

Recettes de nos grands-mères :

Pour hydrater

Blanc d'œuf, miel et levure de bière : cela ressemble fort à une recette de cuisine. Sauf que vous allez jouer les Top Chef du gommage et de l'hydratation de votre peau ! En effet après avoir nettoyé votre peau grâce à un bain de vapeur, vous pouvez vous tartiner d'un blanc d'œuf, bon pour la peau en raison de sa richesse en protéines, puis enchaînez par un masque au miel avec quelques gouttes de citron et du fromage blanc, qui donne de l'éclat au teint. Le miel possède des propriétés antiseptiques et hydrate la peau.

Quant à la levure de bière, elle peut être utilisée comme masque purifiant et régénérant.

Si vous ne disposez pas de ces ingrédients, allez faire un tour du côté de votre frigo. Il vous reste des yaourts ? Merveilleux ? Voilà un masque adoucissant naturel pour le visage, qu'il suffit de laisser sécher et de rincer à l'eau tiède.

Si vous avez la peau sèche, il vous suffit de mélanger de l'huile d'olive, de l'huile d'amande douce et de l'huile d'argan et de laisser reposer une heure sur votre corps ! Vous sentirez votre peau nourrie en profondeur et un sentiment de détente !

Pour gommer et se masser

Rien de tel qu'un petit gommage au marc de café. Au lieu de jeter votre marc de café, recyclez le ! Avant de passer à la douche, massez-vous avec votre marc de café pour enlever les impuretés. Simple, écologique et économique !

Pour lutter contre les coups de soleil

Si vous avez cuit, ayant profité (un peu trop) des premiers rayons du soleil, imbiblez un gant de vinaigre ! Certes cette technique est un peu odorante mais a le mérite de boire le feu du coup de soleil très rapidement. Et le lendemain, vous aurez un teint halé ! Exit la peau écrevisse.

Pour un teint lumineux

Cap sur le jardin et les herbes. Une petite décoction de persil ou de laitue réhausseront l'éclat de votre teint, terne à la sortie de l'hiver.

Pour vous démaquiller

Vous êtes en panne de démaquillant ? Pas de panique ! Là encore, direction le frigo, cap sur la motte de beurre ! Prenez-en un petit morceau, étalez le sur votre visage, puis passez un coton imbibé d'eau ou d'eau de rose si vous en avez. Le beurre a des vertus hydratantes et anti-rides.

L'autre méthode mamie consiste à utiliser des sachets de thé infusés refroidis au frigo . En plus de démaquiller, ils atténuent les cernes et dégonflent les yeux ! Vous allez devenir une pro de la récup !

Ayurveda :

Voici quelques repères pour vous aider à identifier votre type de peau. La peau Vata, caractérisée par de petits pores, est sèche, mince, délicate et froide au toucher. Elle vieillit et se ride plus rapidement. La peau Pitta est douce, sensible, chaude et d'épaisseur moyenne. Tout déséquilibre favorise les éruptions cutanées, l'acné rosacée ou les taches solaires. La peau Kapha vieillit plus lentement et forme moins de rides.

En revanche, elle doit lutter contre le teint terne, les pores dilatés, l'excès de sébum, les points noirs, les boutons, l'eczéma ou la rétention d'eau. La peau Kapha est épaisse, grasse, pâle, douce et fraîche. Les constitutions avec une peau Vata peuvent manger des aliments plus chauds et onctueux pour contrebalancer la tendance à la sécheresse. La règle des six goûts, qui s'applique à toutes les constitutions, doit être respectée en favorisant les goûts sucrés, acides et salés. Pour la peau Pitta, il est conseillé de favoriser les goûts sucrés, amers et astringents ainsi que les épices rafraîchissantes comme le cumin, la coriandre, le fenouil et la réglisse. En revanche, il leur est conseillé d'éviter les aliments épicés. L'onctuosité de la peau de type Kapha nécessite des aliments plus chauds, plus légers et moins gras. Les goûts amers, astringents et piquants aident à stimuler la digestion. Les épices qui conviennent sont le gingembre, le poivre noir, le curcuma, le cumin et la coriandre.