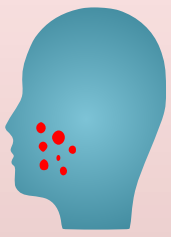
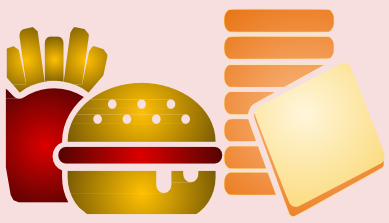


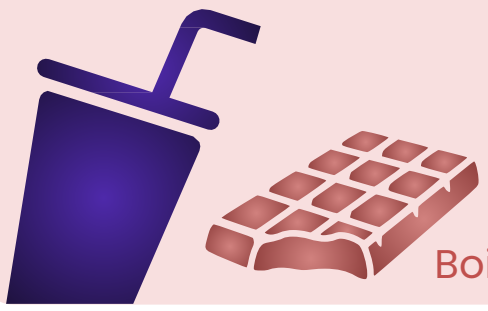
L'acné

L'acné se développe lorsque les cellules mortes de la peau et le sebum bloquent les follicules pileux. Les bactéries pénètrent dans les follicules obstrués et commencent à se multiplier. Lorsque les cellules immunitaires tentent de se défendre contre les bactéries, cela peut provoquer des rougeurs, des gonflements et des boutons. L'acné peut avoir un impact émotionnel et physique considérable sur la vie des personnes atteintes..

- Jusqu'à 85% des adolescents sont touchés.
- L'acné sévère affecte 12% des femmes et 3% des hommes de 25 à 44 ans.
- L'acné modérée est prévalente chez 54% des femmes et 40% des hommes âgés de 25 à 44 ans.
- L'acné augmente chez les adultes de plus de 25 ans.

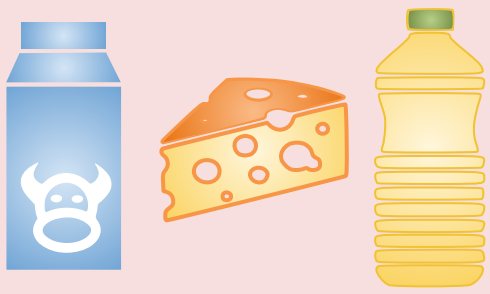


ÉVITER DE CONSOMMER DES ALIMENTS RAFFINÉS ET TRAITÉS riches en sel, en sucre ou en matières grasses. Ceux-ci sont généralement des aliments à indice glycémique élevé.

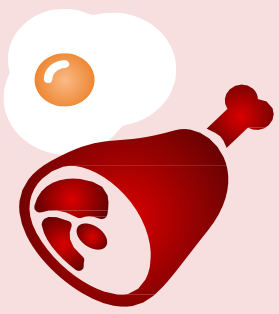


ÉVITER LES ALIMENTS ET LES BOISSONS RICHES EN SUCRE, Y COMPRIS LES JUS DE FRUITS.

Boire principalement de l'eau.



ÉVITER LES PRODUITS LAITIERS ET LES HUILES VÉGÉTALES.



ÉVITER LES GRAISSES ET LES PROTÉINES ANIMALES.

Elles contiennent de puissants stimulateurs de la voie enzymatique TOR qui favorise l'acné.

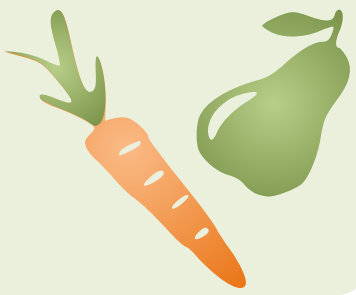
ÉVITER LE NETTOYAGE EXCESSIF ET CERTAINS PRODUITS DE SOINS DE LA PEAU.
Un lavage excessif peut entraîner une surproduction de sébum, tandis que certains produits peuvent perturber le pH de la peau.

L'acné est courante dans les pays de régime alimentaire de style “occidental” et rare dans ceux qui suivent un régime traditionnel, pauvre en aliments transformés et d'origine animale. Dans de nombreux cas, l'acné peut être efficacement gérée en apportant des changements d'alimentation et de mode de vie simples et rationnels.

ADOPTER UNE ALIMENTATION BASÉE SUR DES ALIMENTS COMPLETS D’ORIGINE VÉGÉTALE

Fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses.

MANGEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES de toutes les couleurs au moins 5 fois par jour.
Impossible d'en manger trop!
Ils fournissent de nombreux nutriments et antioxydants.



INCLURE DES NOIX ET DES GRAINES.

Les graines de chia et de lin fournissent des acides gras oméga-3 essentiels, et les noix fournissent également de l'acide γ-linolénique (GLA). Ce sont des graisses anti-inflammatoires.

RÉDUIRE LE STRESS.

Il y a de nombreuses façons de faire dont la pratique de pleine conscience, de la méditation et du yoga.

DES REMÈDES NATURELS PEUVENT APPORTER UN SOULAGEMENT.

Comme nettoyant le visage au thé vert et huile essentielle de Tea Tree à 5 %, de neem et de cèdre.

BIEN DORMIR

Viser un rythme de sommeil régulier.
Évitez la caféine tard dans la journée.
Évitez l'exposition aux lumières vives avant de vous coucher.
Mettre votre téléphone en mode avion.

Références:

Prévalence mondiale: Adolesc Health Med Ther. 2016; 7: 13–25
Régime occidental: Dermatoendocrinol. 2012 Jan 1; 4(1): 20–32
Acides gras oméga-3: Acta Derm Venereol. 2014 Sep; 94(5):521-5
Thé vert: J Drugs Dermatol. 2009 Apr; 8(4):358-64
Produits laitiers: JEADV 2018 doi.org/10.1111/jdv.15204
Indice glycémique bas: Am J Clin Nutr. 2007 Jul; 86(1):107-15
Acné chez les adultes: J Am Acad Dermatol. 2008 Jan; 58(1):56-9

PLANT-BASED Health Professionals UK

Pour les références utilisées ou pour obtenir plus d'informations, visiter **pbhp.uk**

août 2018