



6  
clés  
pour avoir une  
belle peau

---

# Mon à propos

---



Bonjour à toi !

## **Bienvenue dans ce guide "6 clés pour avoir une belle peau!"**

J'ai toujours été admirative face à la nature et aux choses simples qu'elle pouvait nous apporter mais j'étais loin de les appliquer dans mon quotidien.

Le déclic a eu lieu lorsque je suis devenue maman en 2002 et 2007, j'ai changé mes modes de consommation tant sur le plan alimentaire que cosmétique.

En effet, un vide a été fait dans ma salle de bain en éliminant tous les produits chimiques. Mon cheminement à revenir à l'essentiel sans rogner au plaisir, à l'efficacité et à la transparence est ma motivation première

Forcé de constater que l'univers des cosmétiques peut mieux faire en terme de transparence, comprendre la composition d'une crème est une réelle difficulté : la liste des composants est interminable, les noms sont en latin, inscrits en minuscule, de quoi décourager le consommateur. Connaître les composants, leurs fonctions et formuler est devenu une nécessité pour moi afin de laisser de côté les produits chimiques dans mes cosmétiques et basculer dans l'univers de la cosmétique naturelle pour apporter à ma peau fragile, sensible et réactive toute la douceur et le respect dont elle a besoin.

Mon engagement dans une démarche respectueuse de la peau et de la nature m'a amené à me former afin d'acquérir des connaissances et des compétences en dermo-cosmétique naturelle et en aromathérapie. Comme le bien être de la peau ne se limite pas aux cosmétiques et demande une approche globale, j'ai approfondi mon savoir en hygiénisme et en pleine conscience.

Enrichie de ces connaissances, je souhaite à présent les transmettre, les partager pour le bien être de tous.

Je suis ravie de t'accompagner à l'aide de ce guide.  
Au plaisir de partager avec toi !

*Esther*

---

# Les 6 clés pour avoir une belle peau

---

1  
Cosmétiques

2  
Alimentation

3  
Emotions

4  
Sommeil

5  
Etat d'esprit

6  
Activité  
physique

---

# Avoir une belle peau

---

## Cosmétiques

**La 1ère clé** pour avoir une belle peau, la plus connue, est celle des **cosmétiques**.

Faire le choix d'une cosmétique naturelle, c'est revenir à l'essentielle avec des produits d'origine naturelle comportant des labels de qualité BIO pour supprimer les produits chimiques présents dans les cosmétiques conventionnels et pour permettre à la peau de respirer. Le but de cette démarche est de respecter la peau comme on respecte la nature.

Dans cette approche, il me paraît essentiel d'allier **la qualité** des produits à leur **efficacité** et au **plaisir** de les utiliser pour que cette approche perdure dans le temps.

Pour avoir une belle peau, adapter ses cosmétiques à **son type de peau et à son problème de peau** est une phase dans cette démarche qui est parfois compliquée parce que la peau subit des changements, des cycles. La peau demande alors une attention particulière avec une grille de lecture. En effet, la peau réagit à l'environnement extérieur et au milieu intérieur et la clé de la réussite pour avoir une belle peau est de s'adapter à ses besoins.

Savoir, comprendre, s'adapter aux différentes fluctuations de la peau demande de prendre un compte la peau dans **la globalité** de ses fonctions et de mettre votre **unicité** au centre de la démarche.

Les cosmétiques ne sont qu'une clé parmi d'autres et il est parfois nécessaire d'en associer d'autres pour avoir les résultats souhaités et **avoir une belle peau**.

## Notes personnelles

(Problèmes rencontrés? Cosmétiques non adaptés? Peau sensible, fragile, réactive, intolérante? )

---

---

---

---



---

# Avoir une belle peau

---

## Alimentation

# 2

**La 2ème clé** lorsque l'on veut avoir une belle peau est de prêter attention à son **alimentation**.

En effet, le lien entre l'alimentation et l'état de la peau est connu. Nos aliments sont transformés par notre organisme qui crée des déchets et les évacue par nos émonctoires : les reins, le colon, les poumons, le foie et la peau.

Par conséquent, si l'alimentation n'est pas adaptée à votre système, à savoir des aliments qui ne vous conviennent pas, la peau va jouer son rôle de filtre et va apparaître sur la peau des inflammations, des sécheresses, des pustules etc.

Comme chaque personne a son propre fonctionnement, toute la beauté de cette démarche est de prendre en compte votre **unicité** : choisir des aliments qui vous sont bénéfiques et en supprimer d'autres qui ne vous conviennent pas! Il est ici, nécessaire de faire l'expérience essai, erreur, de tester ce qui vous convient.

Dans la catégorie des aliments à éviter, porter attention aux produits laitiers d'origine animale, le sucre, l'alcool, le gluten présent dans de nombreuses céréales, les plats épicés, la caféine, la cacahuète et favoriser plutôt les fruits, les légumes, les légumineuses, oléagineux qui contiennent les micronutriments bénéfiques à votre peau.

Manger le moins transformé possible, en variant son **alimentation**, en privilégiant le végétal et en laissant une belle place au vivant est sûrement vers quoi il est bon de tendre. Chacun s'adapte à ce concept en fonction de qui il est et vers quoi il veut tendre pour **avoir une belle peau**.

## Notes personnelles

L'alimentation est une clé connue et déjà mise en pratique? Aliments bénéfiques connus? Aliments à éviter connus? ou cette piste à explorer?

---

---

---

---

---

# Avoir une belle peau

---

**La 3ème clé** lorsque l'on veut avoir une belle peau est de porter un regard à l'intérieur de soi, tout en douceur, en toute bienveillance pour découvrir les **émotions** qui se cachent derrière notre vécu.

Tous les jours, nous vivons des expériences et chaque situation vécue crée une manifestation interne et une réaction externe : voici ce qu'est une émotion. La joie, la tristesse, la colère, la peur sont des émotions dont on fait l'expérience tout au long de notre journée, de notre vie. Identifier quelle émotion se cache derrière ce vécu est une clé de notre bien être au quotidien.

L'important est d'extérioriser ce qui est vécu intérieurement peu importe l'émotion. Mettre des mots, des paroles sur une situation permet de ne pas garder à l'intérieur de soi ce qui peut être vécu de façon positive comme négative. En effet, comme le dit **Jacques Salomé** psychosociologue et écrivain français "**Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime!**" Et la peau peut être le lieu dans l'organisme où peut s'imprimer ce qui n'est pas exprimé. Par exemple, le stress cumulé lié à des peurs de l'échec, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de l'autre, le regard de l'autre peut s'exprimer sur la peau. Donc, le vécu du quotidien de notre journée qu'il soit positif ou négatif nous impacte et peut avoir un effet sur l'état de la peau.

Par conséquent, prendre conscience que les **émotions** vécues dans la journée ont un impact positif et/ou négatif sur notre corps est une démarche d'introspection intéressante à mener **avoir une belle peau.**



## Notes personnelles

L'impact des émotions sur l'état de ma peau est un constat que j'ai déjà fait, que je connais? ou alors cette piste est à explorer pour avoir un nouveau axe de progression?

---

---

---

---



---

# Avoir une belle peau

---

**La 4ème clé** pour avoir une belle peau est de prêter attention à son **sommeil**.

En effet, dans notre société actuelle où les distractions ne manquent pas, on dort en moyenne 6h42 par nuit sachant que les préconisations se situent en moyenne entre 7h et 9h.

Selon une étude scientifique menée aux États-Unis, une qualité médiocre de sommeil accélère les signes du vieillissement et affaiblit la capacité de la peau à se réparer pendant la nuit. Le manque de sommeil affecte le teint du visage, la peau perd son élasticité, elle est moins hydratée et se marque de ridules et de tâches de pigmentation. De plus, le manque de sommeil augmente le stress qui affecte l'état de la peau.

Le sommeil étant la forme la plus aboutie du repos, Il permet ainsi à l'organisme de **recupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental**.

Lorsque nous dormons, notre organisme travaille dur pour éliminer ses toxines, s'oxygéner, se renouveler... Réduire notre temps de sommeil revient alors à compromettre la capacité de notre corps à remplir ces fonctions et minimise d'autant les bienfaits du sommeil sur la peau : cicatrisation, réparation, oxygénation, renouvellement cellulaire...

Le sommeil est un besoin physiologique à ne pas négliger et à respecter pour avoir une belle peau. Pour **avoir une belle peau, il faut dormir!**

## Sommeil

### Notes personnelles

---

La quantité et la qualité de mon sommeil sont-ils suffisants pour permettre la régénération de mon organisme pour avoir une belle peau ?

---

---

---

---

---

# Avoir une belle peau

---

La **5ème clé** lorsque l'on veut avoir une belle peau est l'**état d'esprit** dans lequel on est.

Cette clé demande de porter un regard à l'intérieur de soi, tout en douceur, en toute bienveillance comme la 3ème clé sur les émotions.

Tous les jours, nous vivons des expériences dites positives ou négatives. Chaque situation génère des pensées et en fonction de l'état d'esprit dans lequel on est, le résultat ne sera pas du tout le même.

L'état d'esprit va nous positionner en mode "victime" ou en mode "solution" face à une expérience que l'on est en train de vivre. Voir le côté lumière plutôt que le côté sombre de la situation est l'état d'esprit dans lequel on est. Il n'en demeure pas moins que les deux polarités existent. Décider de mettre son attention sur une phase plutôt que l'autre est réellement un choix de vie. Facile à dire mais pas si évident à mettre en place dans notre quotidien, en effet!

Cet état d'esprit, ce mindset se travaille au quotidien avec des choses simples qui ont un impact sur nos journées : la gratitude par exemple.

L'**état d'esprit** dans lequel on est, peut être une des clés qui permet de changer le regard sur une situation, un souhait comme celui d'avoir une belle peau par exemple. Se mettre en mode solution en essayant une autre approche globale tout en tenant compte de votre unicité respectueuse de votre santé et de l'environnement est réellement une belle opportunité d'**avoir une belle peau**.

## 5 Etat d'esprit

### Notes personnelles

Mon état d'esprit me permet-il d'appréhender les situations de façon positive ? avec du recul, de la hauteur ? ou alors de façon plutôt négative ?

---

---

---

---



---

# Avoir une belle peau

---

**La 6ème clé** lorsque l'on veut avoir une belle peau est de mettre en évidence les bienfaits de la pratique d'une **activité physique** sur le bon fonctionnement de la peau.

En effet, la peau jouant son rôle d'émonctoire va permettre par l'intermédiaire des pores de la peau d'évacuer les déchets. En mettant le corps en mouvement de façon plus ou moins intensive, la transpiration se met en place et ce phénomène élimine les toxines du corps et nettoie les pores de la peau. C'est un système de nettoyage interne et naturel pour la peau qui lui permet d'être plus propre et plus lisse.

Par conséquent, pratiquer une activité physique peu importe laquelle qui génère une transpiration pendant l'effort va activer des bienfaits sur la peau : détoxifier la peau en éliminant les toxines internes et externes. Cette pratique permet aussi de désincruster les pores de l'intérieur donc d'éliminer les impuretés et les bactéries. Par ailleurs, elle a aussi pour vocation d'améliorer la micro-circulation sanguine qui favorise la nutrition des cellules et la thermorégulation du corps par l'intermédiaire des vaisseaux sanguins. La peau est mieux irriguée, elle est donc plus souple et plus hydratée.

Mais si, vous et le sport : ça fait deux! Les activités comme le sauna et le hammam peuvent être de bonnes alternatives car elles génèrent aussi ces mêmes bienfaits pour l'organisme. Pour info : si vous avez des problèmes de peau, favorisez le hammam au sauna.

De multiples possibilités d'**activité physique** existent, en choisir une qui vous fasse plaisir pour en tirer profit et par conséquent **avoir une belle peau**.

## Notes personnelles

L'activité physique est une clé que j'exploite déjà pour avoir une belle peau? Si non, puis-je trouver une pratique qui me convienne?

---

---

---

---

# Bilan

Après la lecture des 6 clés pour avoir une belle peau, voici la partie du bilan de ce livret. Notes ce qui te semble important, les éléments à mettre en oeuvre, les pistes à explorer pour avoir une belle peau. Est-ce au niveau des cosmétiques, de l'alimentation, des émotions, de ton état d'esprit, de ton sommeil ou alors de l'activité physique?

## Cosmétiques

1

## Alimentation

2

## Emotions

3

## Sommeil

4

## Etat d'esprit

5

## Activité physique

6

# Conclusion

Pour avoir une belle peau, quelles seraient les pistes à explorer ou à approfondir? Les cosmétiques, l'alimentation, les émotions, le sommeil, l'état d'esprit ou l'activité physique?

## Cosmétiques

OUI/NON

1

---

---

## Alimentation

OUI/NON

2

---

---

## Emotions

OUI/NON

3

---

---

## Sommeil

OUI/NON

4

---

---

## Etat d'esprit

OUI/NON

5

---

---

## Activité physique

OUI/NON

6

---

---

Pour aller plus loin pour avoir une belle peau, approfondir tes connaissances, apporter à ta peau des soins éthiques, respectueux de ta peau et de l'environnement, faire partie d'une communauté et ne plus être seul.e et être accompagné.e, rejoins moi sur les réseaux sociaux!

Au plaisir d'échanger avec toi,

*Esther*



Esther Brochu



Esther Brochu - Dermo Conseil