

**Les conseils de l'herbaliste  
pour prendre soin de sa peau  
naturellement**

**Agnès Nuss**  
**Herbaliste diplômée de l'ELPM**  
[www.ypia.fr](http://www.ypia.fr)

# 3 Messages importants

La peau est le reflet de l'état de santé, intérieur.

*« Être bien dans sa peau »*

- Manger de bonnes huiles
- Respirer, faire de l'exercice
- Prendre soin de son foie
- Cultiver des pensées positives

La peau n'est pas une barrière imperméable

*« On devrait pouvoir manger ce qu'on met sur sa peau »*

- Eviter les ingrédients issus de la pétrochimie (huiles minérales, paraffine, silicones, conservateurs)

La peau n'a pas besoin de crème, elle sait fabriquer toute seule sa protection

*« La peau sait fonctionner seule »*

- Les crèmes n'ont pas d'utilité au quotidien
- Privilégier les huiles végétales pour protéger sa peau

ypia

**Les vrais besoins  
de notre peau**

**Nourrir sa peau  
de l'intérieur d'abord**



# OXYGENER – RESPIRER - BOUGER

## OXYGENER NOS CELLULES = VITALITE

*Une bonne oxygénation des cellules améliore leur métabolisme, leur vitalité et cela se voit sur la peau.*

**Un exercice modéré en plein air** si possible dans un endroit non pollué apporte à la peau l'oxygène dont elle a besoin.



*D'après des travaux de recherche canadiens (Pr Mark Tarnopolsky-Université McMaster-Ontario-2014), **trois heures par semaine de pratique sportive modérée permettrait sur le long terme de gagner des dizaines d'années en terme d'âge apparent de la peau, par rapport à des personnes sédentaires***

*Le YOGA, la sophrologie, le Qi Gong propose des **exercices de respiration** et d'automassages du visage bénéfiques et réoxygénant.*

# LES EMONCTOIRS : FOIE ET PEAU

## LE FOIE = SOS ELIMINATION PAR LA PEAU

*Le foie permet d'éliminer les toxines*

*Lorsqu'il ne fonctionne pas bien ou qu'il y a une accumulation de toxines, la peau est un organe émonctoire de secours et elle prend le relais pour évacuer les toxines.*

*Des rougeurs, boutons, allergies apparaissent alors ainsi qu'une peau sèche.*



Les **plantes cholérétiques** (stimulent le foie à produire plus de bile, cette bile qui sert à digérer les graisses) **et cholagogue** (stimulent la vésicule biliaire (meilleures contractions) mais sont aussi stimulantes du pancréas comme par exemple, pissenlit, artichaut, fumeterre, aubier de tilleul...

# MAL DANS SA PEAU...

## LE MENTAL = LA PEAU EST SON REFLET

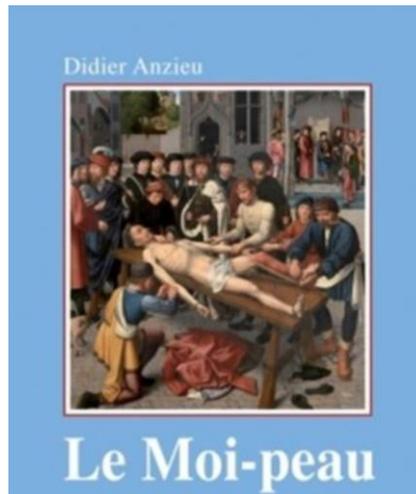
Le système nerveux et la peau proviennent des mêmes tissus lorsqu'on est en état d'embryon (l'Ectoderme).

Ce qui explique le lien évident et fort entre l'état mental et l'épiderme.



En cas de stress, la **production de sébum** s'accroît et la levure qui vit sur notre corps se développe. Ce qui se traduit par des **desquamations et des rougeurs**

Des études ont également démontré que le stress augmente la perte Trans épidermique d'eau, provoquant des **zones de sécheresse**.



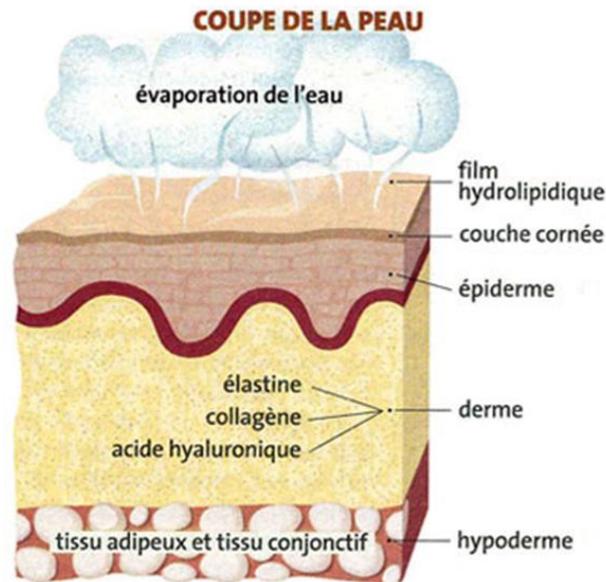
*« La maladie de la peau exprime  
mais aussi subit les états du Moi. »*

# FONCTION D'UN COSMETIQUE

## PROTECTION DE LA DESHYDRATATION

L'hydratation de la peau se fait par l'intérieur.

L'eau apportée par le corps est stocké au niveau du derme.



EPIDERME	PROTECTION DESHYDRATATION COUCHE CORNEE
DERME	Vaisseaux sanguins, nerfs Collagène – vieillissement Eau -Taux hydratation 70%
HYPO DERME	Glissement de la peau sur les organes Isolation (froid/chaueur)

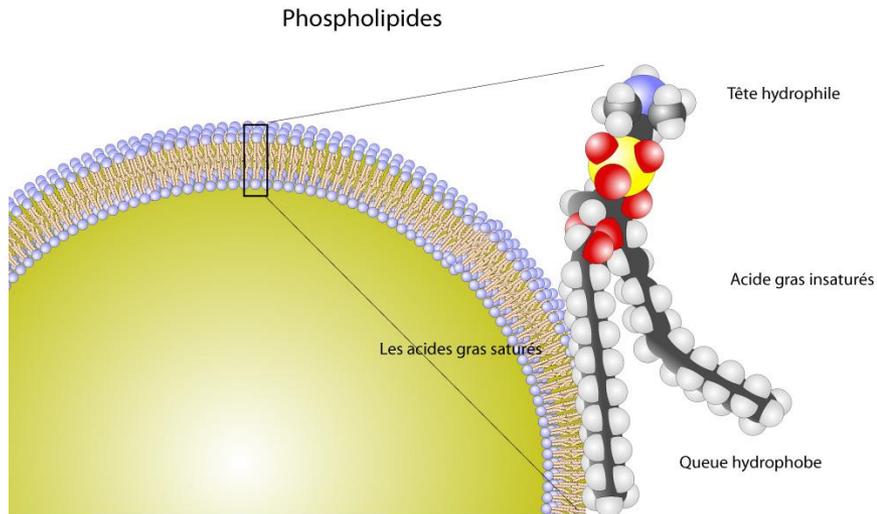
L'épiderme et surtout la **couche cornée avec son film hydro lipidique** font office de barrière pour éviter la déshydratation par évaporation de l'eau.

*Un cosmétique a pour fonction de renforcer la protection de la peau.*

# NOURRIR DE L'INTERIEUR - ALIMENTATION

## ALIMENTATION = HUILES DE QUALITE

Les cellules ont une membrane constituées de **phospholipides** or **la qualité de nos membranes cellulaires conditionnent notre état de santé.**



*Si les acides gras sont de mauvaise qualité, c'est comme construire un mur avec des pierres dépareillées.*

→ Déchets pénètrent les cellules

→ Les cellules perdent leur capacité à retenir l'eau et les nutriments

Υρία

## LES HUILES, BEURRES MACERATS



# CRÈME VERSUS HUILE



EAU OU  
HYDROLAT BIO  
70%

HUILES V. BIO  
15%

EMULSIFIANTS  
8%

CONSERVATEURS  
2%

Parfum/essences  
1%

Actifs 0,5%

10%  
indésirable

Crème BIO (eau dans h)  
de qualité



Acides gras  
95-99%

Renforcent  
La barrière  
Hydro-  
lipidique

Actifs 1 à 5%

Soin  
(vitamines,  
minéraux,..)

Huiles végétale BIO  
Vierge, 1ere pression à froid

# ANALYSE D'INGREDIENTS - Ex

## Crème Nivea – Emulsion eau dans huile

Aqua

**Parafinum Liquidum** – huile minérale **pétrochimie**

**Cera Microcristallina** – Cire minérale **pétrochimie**

Glycerin – Origine ?

Lanolin Alcohol (Eucerit ®) – Alcool gras synthétique

**Paraffin** – Cire minérale **pétrochimie**

Panthenol – provitamine B5

Decyl Oleate – Huile estérifiée

Octyldodecanol – Alcool gras, émulsifiant

Aluminum Stearate – Colorant blanc/Stabilisateur émulsion

Citric Acid – Co-émulsifiant/correcteurPh

Magnesium Sulfate (sels d'epsom) - coémulsifiant

Magnesium Stearate – colorant blanc/anti-agglomérant

Parfum

Benzyl Benzoate (et autres allergènes)



**A base d'hydrocarbures/**Crée un film  
Occultant protecteur/ Contient des allergènes

## Crème Guerlain – Orchidée Impériale

AQUA

TRIETHYLHEXANOIN – Ester – Emollient au toucher sec

ISOTRIDECYL ISONONANOATE – Ester - Emollient

CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE – huile estérifiée – Em.

GLYCERIN – orginie ?

CETEARYL ALCOHOL – Alcool gras - Emollient

**PENTYLENE GLYCOL** – solvant utilisé comme conservateur

HYDROGENATED COCO-GLYCERIDES

JOJOBA ESTERS

**GLYCERYL STEARATE** – Emulsifiant (ok)

**BUTYLENE GLYCOL** – Humectant - **Pétrochimie**

**DECYLOXAZOLIDINONE** – Conservateur

**POLYGLYCERIN-3** – Emulsifiant (ok)

**POLYMETHYL METHACRYLATE** – filmogène **Pétrochimie**

**STEARETH-21** – Emulsifiant/tensioactif synthétique **Pétroch.**

**ORCHID EXTRACT**

DIGLYCERIN - humectant

**PHENOXYETHANOL** Conservateur **Pétrochimie**

**CETEARYL GLUCOSIDE** – Co-Emulsifiant

**DIMETHICONE** – Silicone **Pétrochimie**

**POLYMETHYLSILSESQUIOXANE** – Silicone **Pétrochimie**

GLYCERYL POLYMETHACRYLATE • CETYL PALMITATE •

**AVENA SATIVA (OAT) KERNEL EXTRACT** • PARFUM

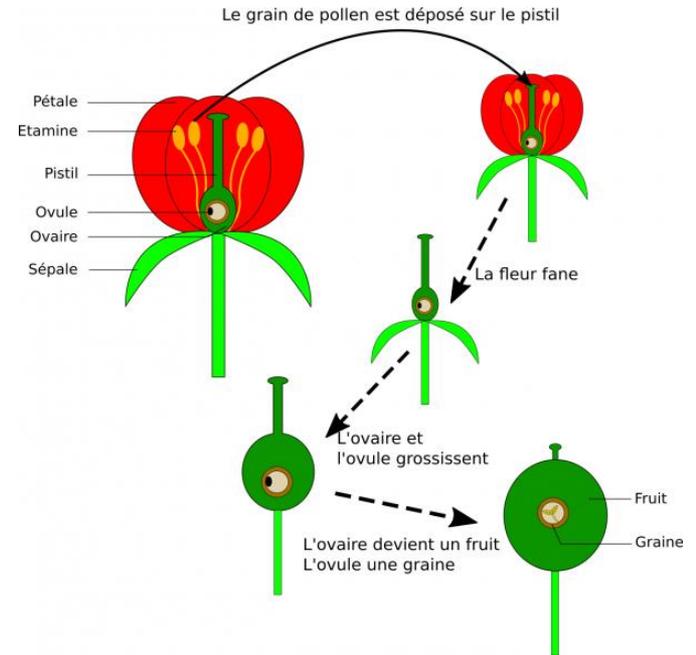
...



270€/50ml

# Richesse des huiles

EXTREMEMENT RICHE CAR PROVIENT DE  
**LA GRAINE DE LA PLANTE** qui contient  
tout ce dont la plantule a besoin.



## OBTENTION

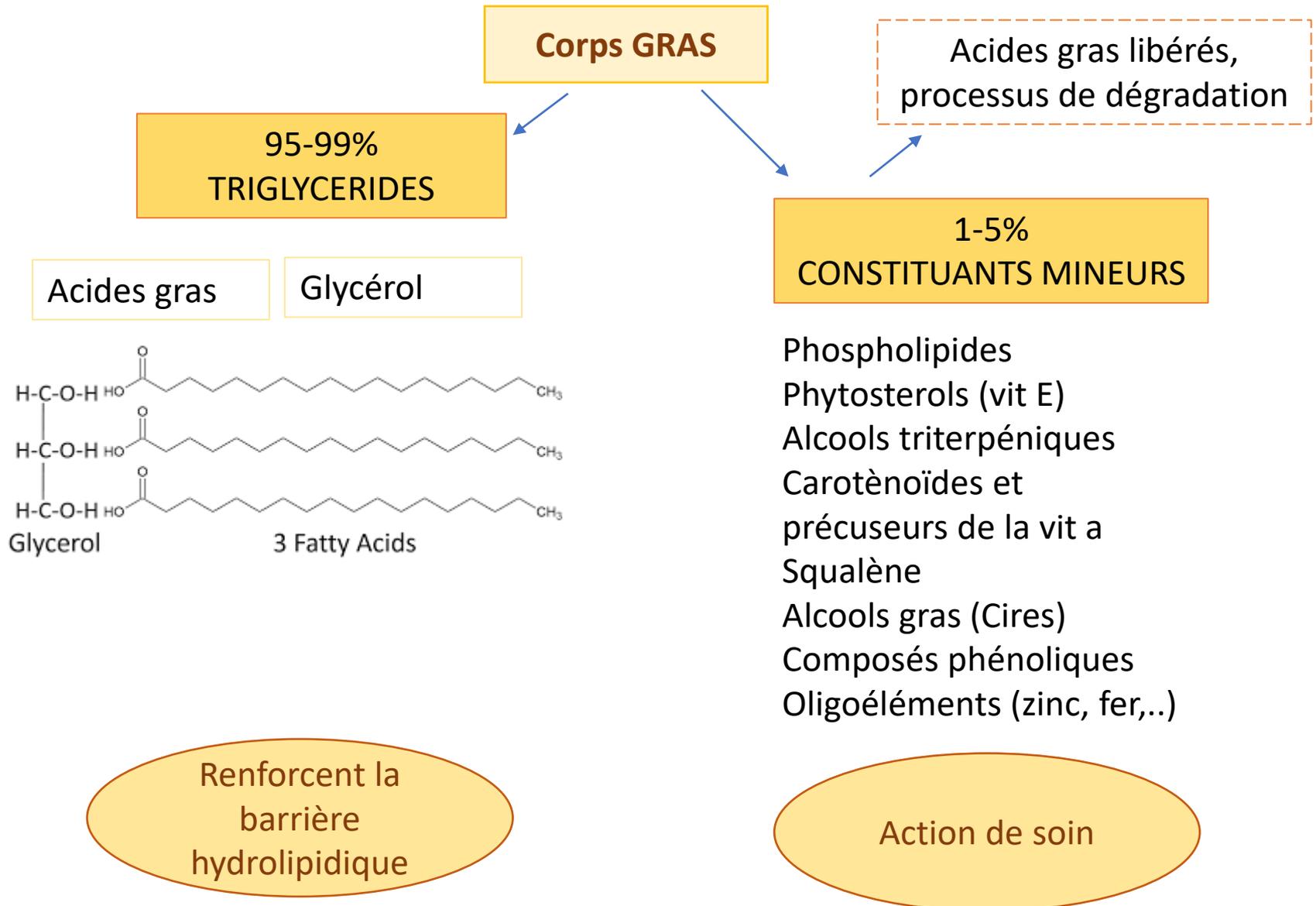
- Extraction par solvant (souvent hexane) –  
**A éviter**

- Extraction mécanique

**Huiles vierges = procédés mécaniques,  
aucun traitement chimique, ni aucune  
opération de raffinage, aucun ajout d'additif**



# SCHEMA DE COMPOSITION D'UN CORPS GRAS



# Differents type d'acides gras

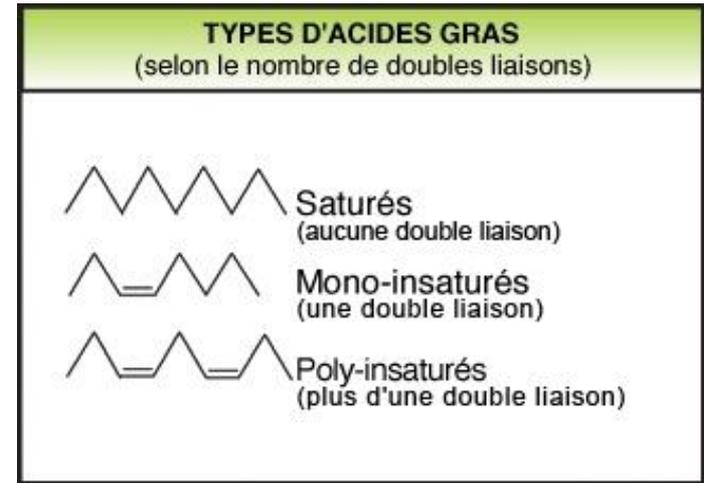
**Acide gras insaturés** (Huiles tournesol, olive,..)

→ flexible, le corps peut les utiliser, les reconfigurer

**Acide gras saturés** (beurres, huile de coco)

→ rigide, le corps ne peut pas l'utiliser

**Acides gras TRANS** = A Eviter (pâtisserie industrielles, plats préparés,..)



*Si la double liaison est sur le 3eme atome de C*  
= **oméga 3 - acide alpha-linolénique (ALA) - lin**

*Si la double liaison est le 6eme atome de C*  
= **oméga 6 - acide linoléique (AL) - tournesol**

*Si la double liaison est le 9eme atome de C*  
= **oméga 9 - Olive**

# ACTION PEAU SELON TYPE ACIDE GRAS

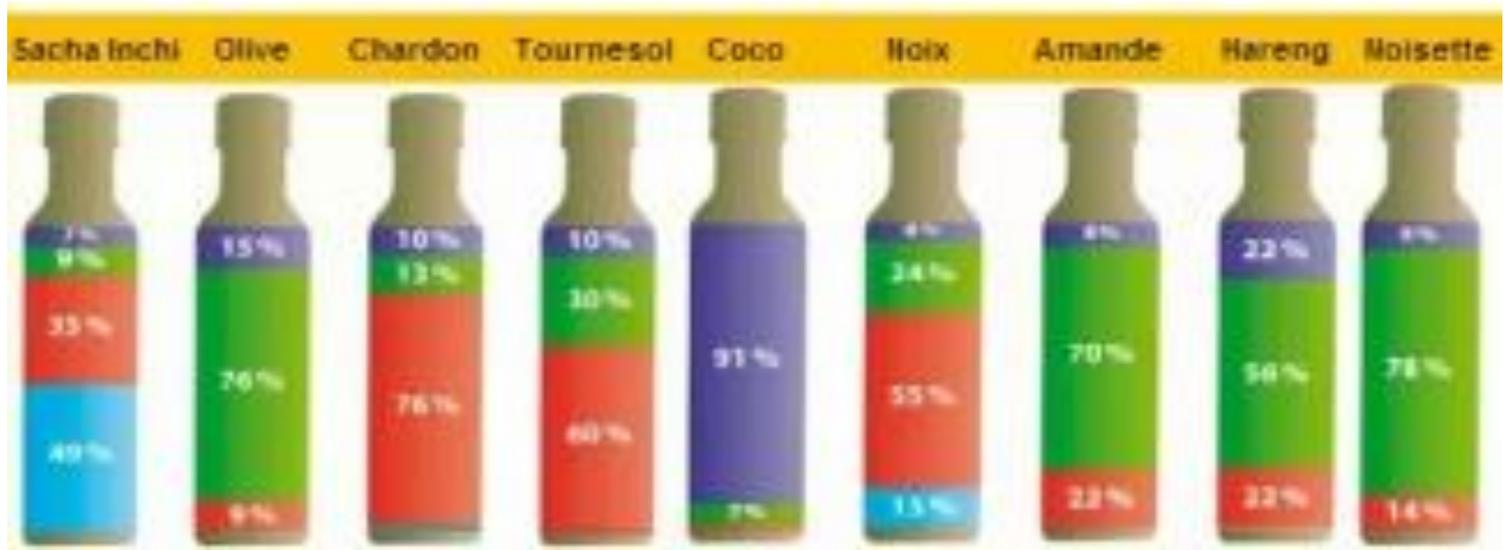
Ag Poly insaturés AGPI		Ag Mono insaturés AGMI		Ag saturés	
Omega 3	Omega 6		Omega 7	Omega 9	
Chia (60%) Lin (50%) Cameline (35%) Argousier (25%) Chanvre (18%) Inca Ichi	Onagre Bourrache Rose musquée Cameline	Tournesol (68%) Carthame Soja Sésame Germe de blé Nigelle	Macadamia (20%)	Olive (72%) Argan (43%) Noyau d'Abricot (64%) Colza (60%)	Coprah (92%) Palme (50%) Karité (48%) Avocat (27%)
<b>ALA</b> <b>Acide Alpha-linolénique (*)</b>	Acide gammalinoléique	<b>AL</b> <b>Acide linoléique (*)</b>	Acide palmitoléique	Acide oléique	Acide laurique Acide myristique Acide Palmitique Acide Stéarique
<b>effet anti-érythème</b> <b>Apaisant</b> <b>Adoucissant</b> <b>Assouplit</b> <b>Emollient</b>	<b>Renforce la barrière cutanée</b> <b>Anti-âge</b> <b>Renforce l'élasticité</b>			<b>Affinité avec le sébum</b> <b>Hydratation</b> <b>Protection</b> <b>Souplesse</b>	<b>Filmogène</b> <b>Occlusif</b> <b>Protection renforcée</b>

Huile Sèche

Huile grasse

(\*) Ag Essentiels

# DIFFERENTS TYPE D'ACIDES GRAS



# Faire son sérum visage

Mélanger deux/trois huiles vierges, bio de qualité et les mettre dans un flacon pipette ou un roll on.

Quelques gouttes le matin sur le visage à la place d'une crème.

Choisir les huiles en fonction de sa peau.

Prendre une base d'huile sèche ou jojoba et compléter.

Ajouter un peu de vit E (1% max) ou conserver au frais (oxydation)

## Exemples de mélanges selon ses besoins

**Peaux sèches** : huiles de chanvre – huile d'argan – huile d'avocat

**Peaux grasses** : huiles de chanvre – huile de jojoba

**Peaux matures** : huiles de chanvre – huile de carthame – huile de rose musquée

**Peaux à imperfections** : huiles de jojoba – baies de laurier – Nigelle – Rose musquée

**Peaux irritées/couperose** : Huile de chanvre – huile de calophylle (Tamanu)



# Huiles au toucher sec/non filmogènes

- Coton (assez sec, bonne pénétration, très fluide) – Peaux irritées, sensibles, sèches
- Germe de maïs (assez sec) – Dermatoses, exczema
- **Cire (huile) de jojoba (bonne pénétration) – Equilibrante, peaux mixtes**
- Huile de lin (assez peu gras) – Apaisante (troubles dermatologiques)
- Huile de Macadamia (bonne pénétration) – peaux fragiles, support massage
- Noisette (bonne pénétration) – peaux à imperfections, cicatrices
- Noix (bonne pénétration) – cheveux secs et ternes
- **Noyau d'Abricot (bonne pénétration) – Peaux ternes, protège légèrement des rayons solaires**
- Onagre (assez bonne pénétration) – peaux matures, agressées
- **Pépin de raisin (sec, bonne pénétration) – prévention rides, cheveux fins**
- **Rose musquée (peu gras, bonne pénétration) – imperfections, cicatrices, anti-âge**
- Périlla (assez sec) – Peaux atopiques, matures
- Sésame (bonne pénétration, assez sec) – peaux abîmées, matures, ongles
- Soja (assez sec) – Peaux sensibles
- Argousier graine (bonne pénétration) – peaux matures
- Cameline (assez sec, bonne pénétration) – Peaux atopiques/matures
- **Carthame (bonne pénétration) – Peaux irritées, matures, sèches**
- **Chanvre (assez sec, bonne pénétration, très fluide) – Peaux irritées, matures**
- **Squalane d'Olivier – Peaux sèches et deshydratées**

# Maçérats

## Extraction par l'huile des principes actifs

On met la plante fraîche ou sèche dans l'huile (Tournesol)

On laisse macérer 3 semaines

On filtre (tissu)

Exemples de macérats :

Apaisants :

- Souci (Calendula)
- Millepertuis (huile rouge)
- Plantain
- Camomille
- Vanille



Dynamisants :

- Menthe (séchée)
- Romarin
- Bellis (pâquerettes)
- Ortie piquante



# Les baumes

## **Fabrication :**

Faire fondre au bain marie les beurres/huiles  
Ajouter la cire d'abeille  
Ajouter les odeurs/couleurs  
Verser dans des petits pots et laisser refroidir

## **Base de baume :**

45% HV (Ricin, tournesol,...)  
38% BEURRES (Karité/Cacao/...)  
18% Cire d'abeille

## Exemples ingrédients :

Huile de Ricin pour les lèvres (brillant)  
Macérat de calendula/vanille  
Beurre de Cacao pour les lèvres  
Beurre de karité  
Huile de coco  
Extraits aromatiques naturels (odeurs)  
Micas (couleurs)



Υρία

# LES HUILES ESSENTIELLES ET HYDROLATS



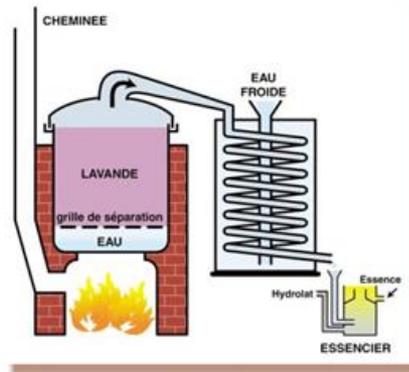
# Les Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des composés complexes que les plantes ont élaborés pour se protéger, communiquer et qu'elles stockent dans des poches à essence sur leurs tiges, feuilles, fleurs, écorce.

Pour une huile essentielle, **2 à 300 constituants différents** peuvent être identifiés, ce qui explique la polyvalence et la complexité d'action de ces quintessences végétales;

Il faut environ **7kg de lavande fraîche pour obtenir 30ml d'essence.**

Obtenues par **extraction à la vapeur d'eau** (distillation)



# Les Huiles essentielles - PRECAUTIONS



Composés neurotoxiques (Cétones, camphre, eucalyptol, menthol)

Allergènes (linalool, limonène, .... – liste de 26)

CMR – Cancérogène, mutagène, toxique pour la reproduction

Certaines huiles sont dermocaustiques, irritantes jamais sur la peau :  
Origan, Sarriette, Thym (Phénols)

Synergie de molécules très actives physiologiquement donc faire des pauses, ne pas utiliser les mêmes he quotidiennement sur une grande surface corporelle.

Préférer pour parfumer un baume quotidien pour le corps un macérat de vanille ou un extrait naturel aromatique.

Choisir des huiles essentielles avec peu d'allergènes : patchouli, cèdre,..  
Faire des essais sur une petite surface.

# Quelques Huiles essentielles pour la peau

Quelques **synergies d'huiles essentielles** pour la peau à ajouter à vos huiles  
1,5% max pour le visage, 3% max pour le corps

## **Pour tous - cicatrisant/régénérant**

Ciste – *Cistus ladaniferus*

Patchouli - *Pogostemon cablin*

Géranium - *Pelargonium Graveolens*



## **Pour les peaux réactives :**

Hélychrise (Immortelle) - *Helichrysum italicum*

Camomille romaine - *Matricaria recutita*

Lavande aspic – *Lavandula*



## **Pour les peaux à imperfection :**

Tea-tree - *Melaleuca alternifolia*

Palmarosa - *Cymbopogon martinii*

Peuvent être appliquées localement non diluées

## **Pour la cellulite et le retour veineux**

Pin sylvestre - *Pinus sylvestris*

Cyprès – *Cupressus sempervirens*

Pamplemousse - *citrus paradisi*



# Les Hydrolats

## Les hydrolats ou eaux florales

C'est l'eau chargée des molécules aromatiques qu'on récupère après la distillation.

Plus douces, que les huiles essentielles, ils peuvent être utilisés par tous.

### **S'utilise comme une lotion.**

Peau grasses : menthe, romarin

Peaux sèches : rose

Peaux matures : ciste

Peaux irritées : Hélichryse, bleuet



## QUELQUES PLANTES EN TISANES



# Tisane Belle peau

**Synergies de plantes pour la peau**  
**Tisane à faire faire à l'herboristerie**  
**(qsp)**

**Bardane (racine) - Arctium lappa**

**Fumeterre - Fumetaria officinalis**

**Vigne Rouge - Vitis vinifera**

**Ortie piquante - Urtica dioica**

**Cassis (feuilles) - Ribes nigrum**

**Mélisse - Melissa Officinalis**

**Reine des près (fleurs) - Filipendula ulmaria**

*Paris – HERBORISTERIE DE LA PLACE DE CLICHY – 87 rue d'Amsterdam*

**Tél : 01 48 74 83 32**



# MERCI



QUESTIONS  
info@ypia.fr