

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

Agnès Nuss
Herbaliste diplômée de l'ELPM
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

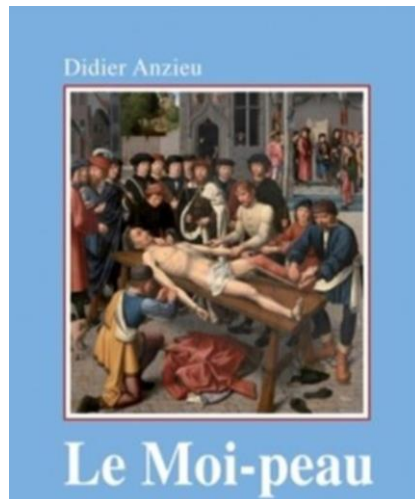
Le système nerveux et la peau proviennent des mêmes tissus lorsqu'on est en état d'embryon (l'Ectoderme).

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**.



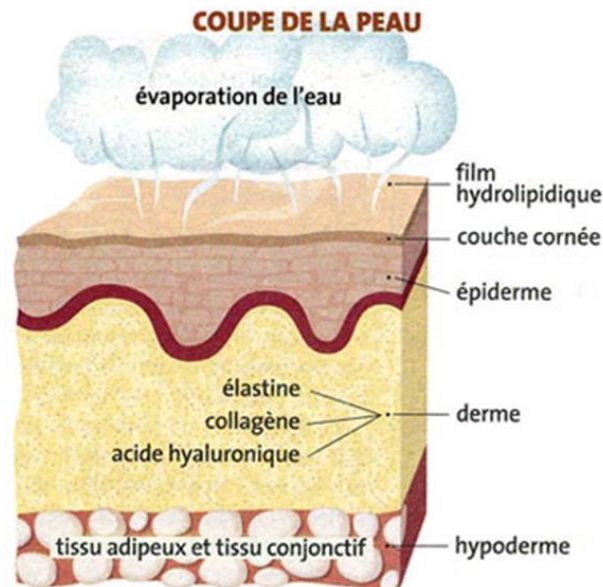
*« La maladie de la peau exprime
mais aussi subit les états du Moi. »*

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)

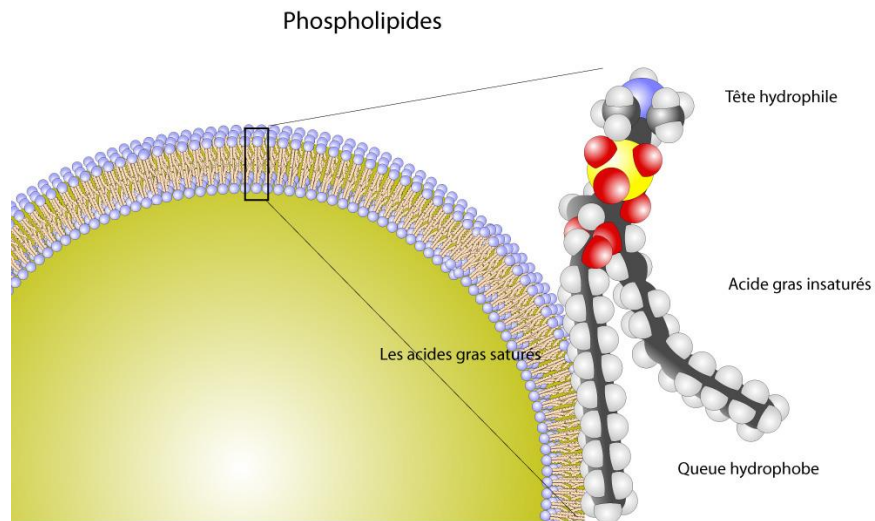
L'épiderme et surtout la **couche cornée avec son film hydro lipidique** font office de barrière pour éviter la déshydratation par évaporation de l'eau.

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

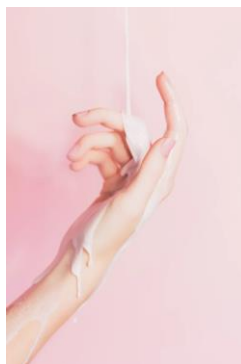
→ Les cellules perdent leur capacité à retenir l'eau et les nutriments

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

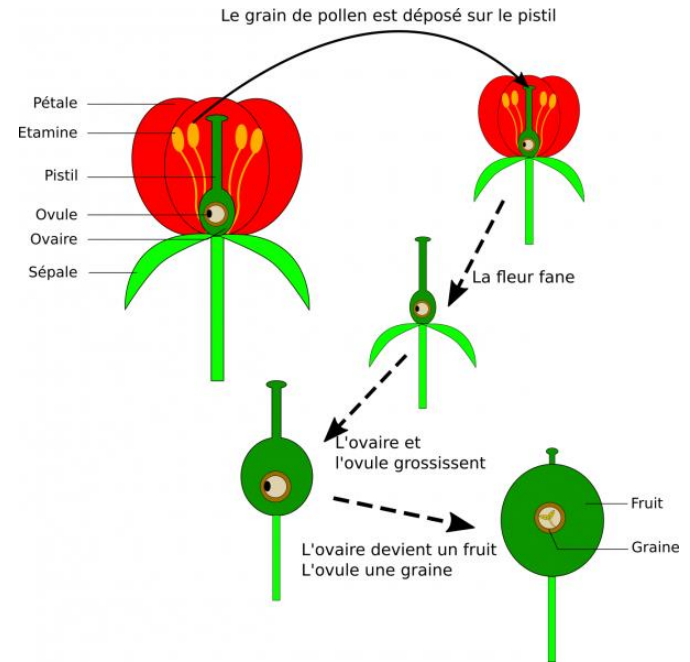
...



270€/50ml

Richesse des huiles

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



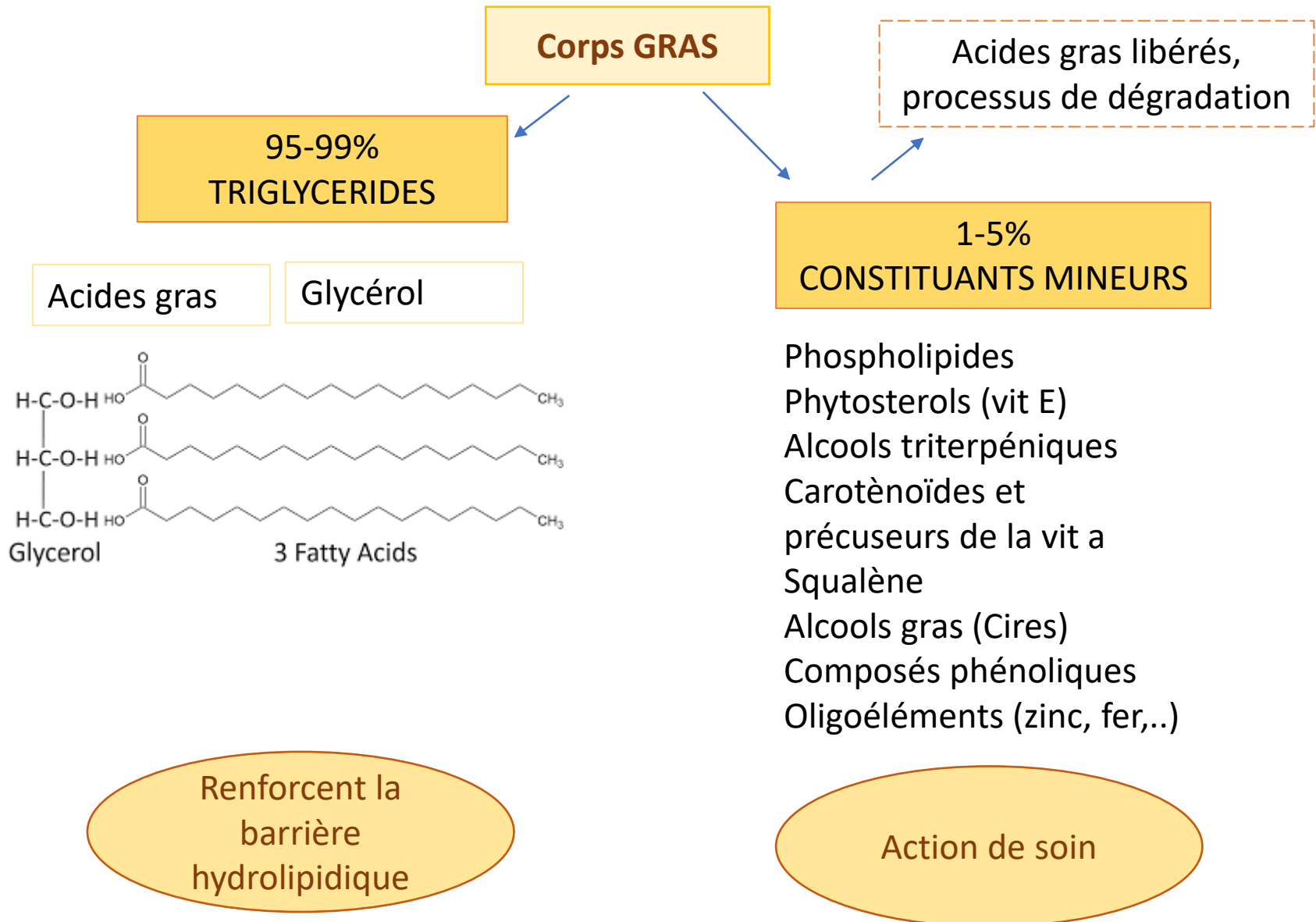
OBTENTION

- 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

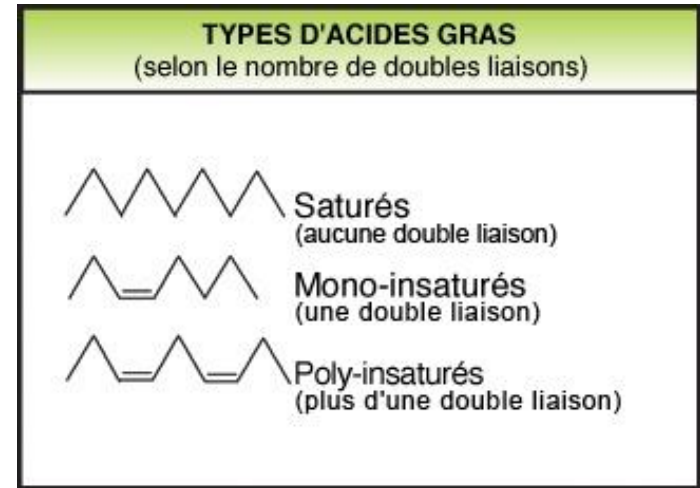
Acide gras insaturés (Huiles tournesol, olive,..)

→ 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

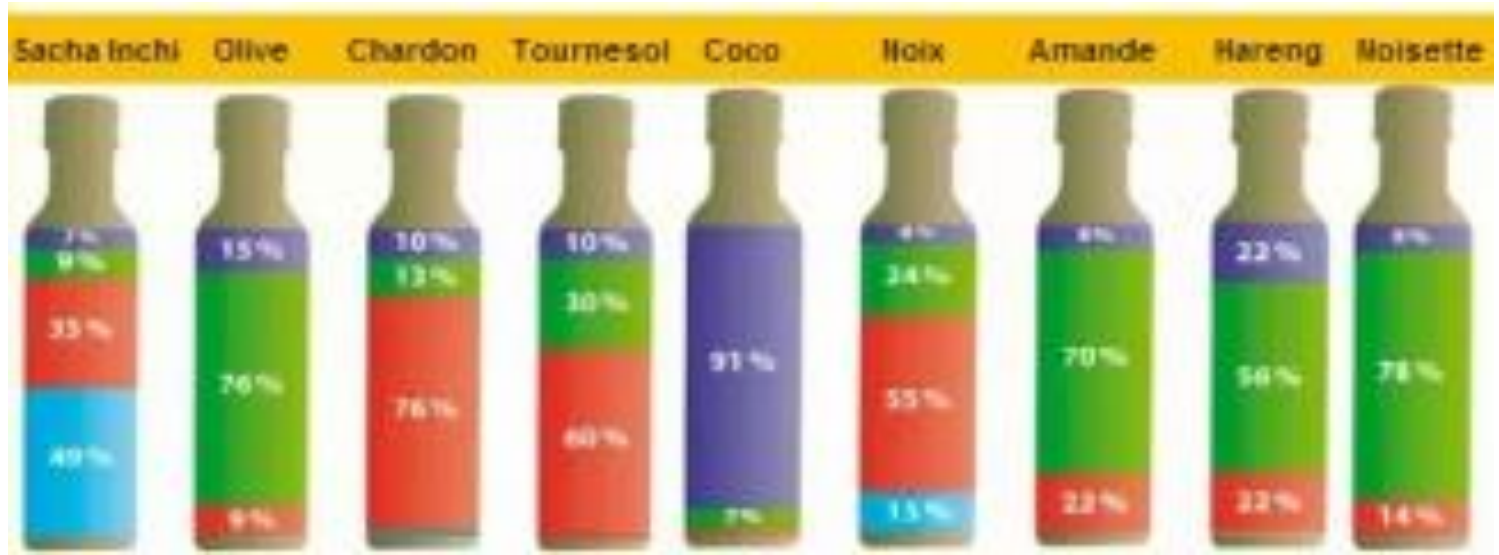
Ag Poly insaturés AGPI		Ag Mono insaturés AGMI		Ag saturés	
Omega 3	Omega 6		Omega 7	Omega 9	
Chia (60%) Lin (50%) Cameline (35%) Argousier (25%) Chanvre (18%) Inca Ichi	Onagre Bourrache Rose musquée Cameline	Tournesol (68%) Carthame Soja Sésame Germe de blé Nigelle	Macadamia (20%)	Olive (72%) Argan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

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



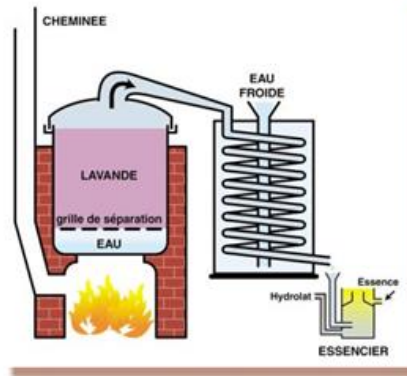
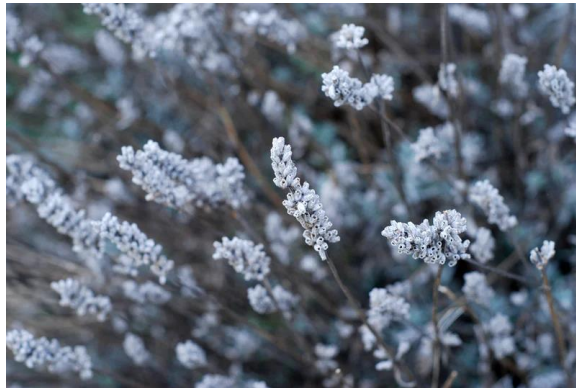
Les Huiles essentielles

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 mures : 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