



Nutrition PETITS CHANGEMENTS, GRANDE DIFFÉRENCE

Une peau grasse? 10 ASTUCES POUR LUTTER CONTRE L'ACNÉ

UNE MAUVAISE HYGIÈNE ALIMENTAIRE PEUT AMPLIFIER LES POINTS NOIRS ET LES BOUTONS. LA SOLUTION?
MOINS DE SUCRE ET DES ACIDES GRAS DE QUALITÉ.

NOTRE CONSULTANTE



Dr MARIE-PIERRE HILL-SYLVESTRE
dermatologue*

✓1 Je passe du blanc au brun.

Plus riz, pâtes, pain, farines... sont raffinés, plus ils affichent un index glycémique (IG) élevé. Ils favorisent donc directement l'acné, en aggravant l'état inflammatoire de la peau et, indirectement, en perturbant l'équilibre hormonal. Pour des IG bas, on opte pour du complet bio.

✓2 Je sucre autrement.

On remplace le sucre de table par du miel et du sirop d'agave qui possèdent un goût très sucré pour un IG plus bas (surtout le sirop d'agave) et qui apportent en plus des minéraux.

✓3 Je panache laitages animaux et jus végétaux.

L'excès de laitages de vache peut majorer l'acné chez certaines personnes. En cause : leur richesse en acides gras oméga-6 qui aggraverait l'état inflammatoire, et leur action sur l'insuline et la testostérone qui modifierait le terrain cutané. On consomme juste ce qu'il faut de produits laitiers (2 à 3 par jour) pour le calcium, et on complète avec des boissons végétales (amande, avoine, soja, riz...).

✓4 Je mélange huiles de colza et d'olive.

Pour l'assaisonnement comme les cuissons douces, on fait 50/50. Cela contribue à obtenir

un bon équilibre entre les oméga-3 et les autres acides gras, garant d'une bonne hydratation et d'une meilleure cicatrisation de la peau.

✓5 J'achète minimaliste.

Stop aux produits transformés qui affichent des listes d'ingrédients à rallonge, dont de nombreux additifs et des graisses trans qui perturbent les sécrétions hormonales. On favorise le basique, le bio et le fait maison.

✓6 Je customise ma farine.

En mélangeant 1 volume de graines de lin moulues (à utiliser tout de suite) et 5 volumes de farine complète (blé, riz, sarrasin...), on obtient une farine riche en oméga-3 et dotée d'un index glycémique bas.

✓7 Je mange une assiette "quatre-quarts".

Le repas que notre peau apprécie, c'est une portion de fruits, une portion de légumes et/ou céréales cuits, une portion de légumes crus et une portion de protéines (poissons gras, lapin nourri au lin, pois chiches, lentilles...). En

✓8 J'invite la mer à chaque repas.

Les fruits de mer sont riches en zinc, les poissons gras en oméga-3, deux nutriments anti-inflammatoires. Pour augmenter ses apports, on saupoudre des algues (spiruline, wakamé...) sur les salades et les potages.

✓9 Je remplace le bocal à confiseries par une corbeille de fruits.

Surtout pas de grignotage d'aliments sucrés en journée : cela fait grimper la glycémie en flèche ! En cas de petit creux, on préfère des fruits frais et quelques oléagineux (comme les amandes, les noix, les noisettes...). Ou, avant le sport, des dattes.

✓10 Je saupoudre mes assiettes d'aromates.

Frais ou séchés, le persil, le thym, l'origan, la menthe, l'estragon... luttent contre l'acidité en alcalinisant ni vu, ni connu l'alimentation. ●

Caroline Henry

* Auteur de *La diététique anti-acné*, éditions Thierry Souccar 10 €.

Chocolat, je le supprime ou pas ?

Contrairement aux idées reçues, il ne favorise pas l'acné, à condition de le choisir "noir" (pour éviter les laitages contestés), "bio" (pour supprimer les additifs et les graisses de mauvaise qualité) et "de dégustation" (pour parer l'excès de sucre). Et bien sûr, on le savoure en quantité raisonnable, un à deux carrés à laisser fondre en bouche.