

**Les manifestations cutanées sont le plus souvent des signes extérieurs de déséquilibre interne de l'organisme (hormonal, nerveux...).**

**L'acné juvénile touche 20% de jeunes de 12 à 14 ans et 70% des 16 à 19 ans. Certaines acnés perdurent et peuvent apparaître à l'âge adulte.**



Au cours de la puberté, les glandes sexuelles sécrètent des quantités importantes d'hormones sexuelles (ex : testostérone, folliculine...). Sous l'influence de ces hormones, les glandes sébacées augmentent leur production de sébum. On voit alors apparaître des comédons, des points noirs puis des boutons enflammés et des sécrétions irritantes, sur le visage et le dos essentiellement.

## Conseils hygiéno-diététiques

- Enrichir les repas d'aliments soufrés comme les choux ou les radis, d'antioxydants comme les salades, tomates, carottes ou abricots,
- Saupoudrer les salades de levures de bière (en paillettes) riches en vitamine B,
- Éviter de toucher les boutons car cela augmente l'inflammation et risque de laisser des cicatrices disgracieuses,
- Éviter la cigarette,
- Éviter les traitements agressifs, préférer les produits doux non comédogènes (qui ne bouchent pas les pores),
- Traiter le stress.

Remarque : le soleil va masquer les boutons mais ils réapparaîtront à la rentrée !

## Que peuvent faire les plantes ?

La tisane va naturellement drainer l'organisme car de nombreux actifs vont être éliminés par la peau.

Les plantes les plus efficaces sont :

- la bardane et la pensée sauvage qui, éliminées par la peau, vont la désinfecter ;
- l'ortie piquante et la prêle, qui vont apporter minéraux et oligo-éléments indispensables à la cicatrisation ;
- le saule blanc aura un rôle anti-inflammatoire ;
- le plantain aura des propriétés anti-allergiques.

## Conseils tisane

### Tisane simple

Décocté à 3% racines de bardane

Il vaut mieux utiliser la racine fraîche.

On la récolte en avril avant la floraison.

Posologie : 3 tasses par jour.

### Tisanes composées

#### Tisane 1

- Bardane *Arctium lappa* (racine)  
2 cuillers à café

- Pissenlit *Taraxacum dens leonis* (racine)  
5 cuillers à café

Pour 1 litre d'eau froide :

Porter l'eau froide contenant les racines de bardane et de pissenlit à ébullition, puis, l'ébullition atteinte, laisser encore bouillir une dizaine de minutes.

Posologie : 2 tasses par jour pendant 4 semaines.

#### Tisane 2

Infusé composé à 3%

- Pensée sauvage (parties aériennes) 45g
- Chicorée (feuilles) 25g
- Orties (parties aériennes) 20g
- Saponaire (parties aériennes) 10g

### Que peut-on associer ?

- Du zinc, oligo-élément à prendre en cure,
- De la levure de bière riche en vitamines B,
- Des probiotiques et prébiotiques en cures pour équilibrer l'intestin,
- Un décocté de calendula (fleur) à 1% à appliquer sur la peau matin et soir, puis de l'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula vera*) à appliquer avec un coton-tige uniquement sur les boutons.

## FICHE PLANTE



### Bardane (racine),

*Arctium lappa*,

famille des Astéracées

#### Description

Cette plante robuste bisannuelle fait la joie des enfants qui se bombardent avec ses fruits hérissés de petits crochets qu'ils appellent «balles collantes». *Lappa* dérive d'un mot grec signifiant «saisir» : les Romains désignaient ainsi les plantes dont les fruits s'accrochent aux vêtements. Plante comestible, ses jeunes feuilles peuvent se préparer en salade et sa racine être bouillie comme les salsifis. Son nom commun d'«herbe aux teigneux» lui vient de son efficacité contre les maladies de la peau et du cuir chevelu.

#### Que contient-elle ?

La plante contient des substances antibactériennes et antifongiques (contre les champignons).

#### Propriétés

C'est pourquoi elle est recommandée aux peaux grasses sujettes à l'acné mais aussi pour traiter les furoncles ou encore l'eczéma ou les mycoses (champignons). La bardane est cholérétique, dépurative, diurétique, sudorifique et anti-inflammatoire. Elle est également hypoglycémiante et aide à la désintoxication des métaux lourds.

# BALLONNEMENTS

(ou flatulences ou aérophagie)

**La digestion est l'ensemble des phénomènes physiques et chimiques qui transforment les aliments ingérés en substances qui seront plus ou moins assimilées par l'intestin.**



L'apparition de troubles fonctionnels (gênes, lourdeurs, aérophagie, sensations de gonflement, somnolences postprandiales (après les repas)) indique un mauvais fonctionnement de l'appareil digestif, qui met en cause les sécrétions gastriques, duodénales, pancréatiques et biliaires. Il est clair qu'une alimentation très riche en fibres non assimilables va provoquer des ballonnements, surtout si elle n'est pas progressive, ce qui se produit la plupart du temps quand nous arrivons l'été sur notre lieu de vacances.

## Conseils hygiéno-diététiques

- Supprimer de l'alimentation : charcuterie, sauces, ragoûts, choux, légumes secs, ou ajouter une tisane anti ballonnements.
- Éviter les boissons gazeuses, surtout au moment des repas.
- Bien mastiquer pour épargner les fonctions digestives.
- Manger tranquillement, assis et sans stress.
- Manger des fibres de façon progressive car, dans l'intestin, elles feront participer activement nos bactéries, ce qui provoquera des ballonnements dus à un excès de gaz.
- Supplémenter l'alimentation de probiotiques (bactéries intestinales) associés à des prébiotiques (aliments des bactéries, le plus souvent des gélules de chicorée).
- Terminer les repas par la prise d'une tisane « anti ballonnements ».

## Que peuvent faire les plantes ?

- Absorber complètement les gaz intestinaux avec la badiane (ou anis étoilé) ou le charbon végétal.
- Aider à l'élimination des gaz avec les plantes anisées (anis, fenouil, aneth...).
- Dans la cuisine, ces plantes peuvent être ajoutées à l'eau de cuisson d'aliments fermentescibles.

## Conseils tisane

### Tisanes composées

**Tisane 1** des 4 semences : décocté à 4%

- Carvi (fruit) 50 g
- Coriandre (fruit) 50 g
- Fenouil (fruit) 50 g
- Cumin (fruit) 50 g

Posologie : une grande tasse après chaque repas.

**Tisane 2** anti aérophagique : décocté à 3%

- Carvi (fruit) 10 g
- Coriandre (fruit) 15 g
- Fenouil (fruit) 15 g
- Cumin (fruit) 20 g
- Anis vert (fruit) 20 g
- Badiane (fruit) 40 g

Posologie : une grande tasse à chaque repas (vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe fraîche juste avant la consommation).

### Que peut-on associer ?

- Des gélules de poudre de menthe.
- Des gélules d'extrait sec de mélisse quand les spasmes sont douloureux, ou encore une tisane de mélisse à 3% – délicate au goût.
- Une goutte d'huile essentielle de menthe (*Mentha piperita*) dans un peu de miel, à laisser fondre en bouche (réservé à l'adulte).
- Une tisane d'angélique, excellent antispasmodique.
- L'association manganèse – cobalt en oligothérapie (une prise 3 fois pas semaine).

## FICHE PLANTE



### Charbon végétal

#### Description

Le charbon végétal est obtenu par carbonisation des coques de noix de coco. Le procédé permet de créer un réseau de pores qui augmente considérablement la surface spécifique d'absorption du charbon.

#### Propriétés

Le charbon végétal progresse dans le tube digestif où il est parfaitement toléré. Il a la capacité d'adsorber, c'est-à-dire de fixer sur sa surface diverses substances telles que bactéries, toxines, gaz...

Il va être bénéfique pour traiter les troubles fonctionnels du système digestif comme les douleurs abdominales, les troubles du transit ou les ballonnements.

Il va donc permettre de retrouver un ventre plat !

#### Remarque :

Il peut y avoir des interactions avec d'autres médicaments. Demandez conseil à votre pharmacien.

Le charbon se prendra sous forme de poudre, ou mieux, de gélules de poudre.

D'autres plantes ont des propriétés anti ballonnements : fenouil ou badiane (elles sont traitées dans d'autres chapitres).