



La beauté anti-stress

À la rentrée, les situations de stress ont tendance à s'accumuler : retour au travail, à l'école, changement de fonction ou déménagement... Les petits stress quotidiens viennent s'ajouter aux facteurs de stress plus profonds que sont nos insatisfactions profondes et notre incapacité à vivre dans la pleine conscience. Mais quel impact a le stress sur la peau ? Et comment minimiser ses méfaits ?

TRUCS DE GRAND-MÈRE

On peut aussi lutter contre les effets du stress nerveux sur la peau en appliquant des compresses froides imbibées de tisane de camomille, tilleul ou aubépine. Plus simplement, on peut aussi se refroidir les paumes des mains en les frottant avec un glaçon avant de les placer sur les yeux fermés et de respirer profondément pendant un moment. ●



L'AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles mêlées à la cosmétique végétale permettent à la fois de combler les besoins de la peau tout en harmonisant la sphère nerveuse. Recette facile : ajoutez 1 goutte d'HE de petit grain bigarade et 1 goutte de néroli à votre dose de crème de jour. Respirez calmement vos mains avant d'appliquer sur le

visage et le cou. Une mini séance de relaxation pour la peau. Beaucoup d'huiles essentielles harmonisent à merveille la sphère nerveuse. Pour les peaux sèches, pensez à la rose de Damas, au néroli, au benjoin ou à l'orange douce. Pour les peaux plus grasses, tournez-vous vers le romarin à verbénone, la lavande, le myrte vert ou le laurier noble. ●

COMMENT RÉDUIRE LE STRESS POUR MA PEAU ?

Tout d'abord, il est évident que les conseils de beauté classiques restent incontournables : éviter l'exposition intense aux UV, au froid ou à la chaleur, ne pas fumer et boire assez d'eau.

Pour réduire le stress nerveux, on veillera à se ménager des moments de méditation pendant la journée. Si ce n'est pas possible, on peut s'exercer à mieux respirer. La respiration par le ventre, profonde et lente, peut être pratiquée en journée ou lors de la toilette. Confortablement allongé(e), on peut visualiser son corps se gonfler d'air et relâcher. Quelques minutes suffisent.

Le stress nerveux peut aussi être atténué par diverses pratiques qui relaxent et vidant la tête : sophrologie, yoga ou tai-chi. Le problème d'une peau stressée est souvent celui du lâcher prise. Pensons-y ! ●

STRESS ET PEAU :

Tout d'abord, on connaît le fameux stress oxydatif, responsable de l'altération de nos cellules et du vieillissement cutané. Ce stress « physique » est causé par plusieurs facteurs extérieurs : rayons solaires, tabac, pollution, ... C'est l'une des causes des rides !

Plus récemment, les dermatologues se sont intéressés au stress nerveux ou « psychologique » qui semble avoir un impact non négligeable sur la peau. La peau est en effet directement connectée au système nerveux via sa composante neuroendocrine. Tout le monde peut constater que, sous l'effet du stress, de nombreuses affections cutanées connaissent des poussées remarquables. C'est surtout le cas pour l'eczéma, la pelade ou le psoriasis. En réalité, en réponse au stress nerveux, l'organisme déclenche une série d'événements (hormonaux ou non) qui ont un impact sur les organes. La peau n'est pas épargnée et elle réagit. Rougir ou pâlir, avoir les poils qui se dressent ou les mains moites sont des manifestations bien connues. Dans certains cas de moins en moins rares, la peau réagit de façon pathologique (eczéma, prurit, dermite...).

À force de sollicitations répétées, la fonction barrière de la peau peut s'altérer. Le tissu cutané devient moins confortable, moins bien hydraté, mais plus réactif : des allergies soudaines, des irritations ou des démangeaisons peuvent se manifester et virer à l'eczéma. ●

DES COSMÉTIQUES INTELLIGENTS

Plusieurs marques proposent des soins cosmétiques qui promettent de désensibiliser la peau. Ils ne doivent idéalement pas contenir de parfums synthétiques, de conservateurs ni de tensio-actifs irritants. Ces soins sont avant tout de bons hydratants qui rétablissent la fonction barrière de la peau. Ils sont formulés avec des huiles ou des beurres végétaux (jojoba, karité ou coco), et contiennent des actifs qui apaisent tant la peau que l'esprit. ●

MON CONSEIL CONSO

- avec huiles essentielles : FLORAME, Dermastress-Protection crème hydratante fondante (30ml) PRANARÔM, Adaptarôm La Crème anti-stress (50ml)
- sans huiles essentielles ni allergènes : LES FLEURS DE BACH, Crème de jour anti-stress (60ml) LOGONA, Crème de jour Aloès peau sensible (40ml)

PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien

sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : www.lessentieldejulien.com

Suivez aussi les formations de Julien pour une beauté plus naturelle avec les huiles essentielles au sein du Collège d'Aromathérapie Dominique Baudoux : www.college-aromatherapie.com

