

La nutrition contre l'acné : votre arme secrète



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

+ L'acné est le trouble cutané le plus fréquent chez les adolescents et les jeunes adultes. Les causes de l'acné sont multiples. +



Le facteur génétique

Un enfant dont les deux parents ont souffert d'acné sévère aura plus de prédisposition à en avoir. C'est un facteur favorisant reconnu, cependant le mode de transmission de l'acné reste encore inconnu.



Les hormones



Un dysfonctionnement hormonal est un facteur pouvant augmenter le processus de l'acné. Par exemple, lors de la première semaine avant les règles, nous avons davantage de testostérone qui accentue la production de sébum.



Le stress

Le stress en grande quantité diminue le processus de guérison et de renouvellement de la peau. Il peut transformer une acné légère en acné sévère.



L'alimentation

L'acné est réduite en suivant une alimentation primitive, évitant les produits transformés. On recommande une alimentation équilibrée, variée et riche en micronutriments.



Le facteur climatique

Les climats humides et chauds augmentent les poussées d'acné ou de récives.



Les produits d'hygiène

Les savons qui ont un pH acide agressent la peau et la rend plus fragile aux agents pathogènes. Il faut privilégier les savons alcalins.



Les médicaments

La prise de médicaments peut favoriser l'apparition de l'acné (traitement à base d'hormones ou de cortisol).





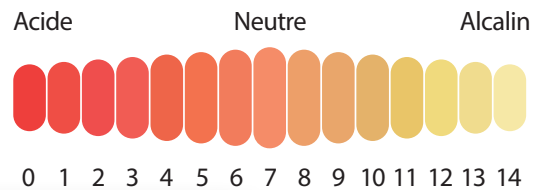
L'eau permet d'apporter les nutriments à l'organisme et d'éliminer les déchets qui jouent un rôle dans la préservation des tissus.

La composition

Il est important de consommer les eaux les moins minéralisées pour hydrater son corps et ne pas produire de surcharge.

Une consommation excessive de minéraux peut être néfaste pour l'organisme.

Le pH de la boisson doit être neutre (autour de 7), surtout pas acide.



L'eau du robinet

- + L'eau du robinet peut être bue par tous et tout au long d'une vie à l'exception des nourissons de moins de 6 mois du fait de la présence de nitrates.
- + C'est une eau faiblement minéralisée et 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille.

Consommation minimum



1,5 L



Les effets néfastes des produits laitiers

- + Ils stimulent l'hormone de croissance qui active la prolifération cellulaire et augmente ainsi les cellules mortes. Ceci va boucher les pores et provoquer de l'acné.
- + Ils augmentent le taux d'insuline qui à son tour augmente le taux d'androgène. Cela provoque une hyperproduction de sébum qui facilite les infections responsables de l'acné.

Éviter la consommation de produits laitiers, notamment ceux élaborés à base de lait de vache permet de limiter le processus de l'acné.



Substituts aux produits laitiers



Le lait de vache se remplace par des **laits végétaux** de riz, d'avoine, d'amandes, de noisettes, de quinoa,...



Les fromages à privilégier sont les **fromages de chèvre** ou de **brebis**.



Le yaourt se remplace par des **yaourts végétaux** à base de noix de coco.



La boisson de soja représente le meilleur substitut du lait car elle contient sensiblement les mêmes quantités de calcium, de vitamine D et de protéines.

En absence de produits laitiers, il faut privilégier les aliments riches en calcium.



Sésame



Sardines



Pruneaux



Amandes



Graines de courge



Légumineuses



JE PRIVILÉGIE UNE ALIMENTATION À INDICE GLYCÉMIQUE BAS



L'inflammation empêche la cicatrisation des tissus qui augmente le risque d'acné.

IG: indice glycémique :

C'est une mesure de la rapidité avec laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang.



Les aliments qui ont un indice glycémique bas sont digérés lentement. Ils permettent de diminuer le stockage des graisses en réduisant la sécrétion d'insuline, un atout pour la baisse d'inflammation.



Les aliments à un indice glycémique élevé sont digérés rapidement. Cela peut provoquer des pics de sucre dans le sang, qui augmentent la production de composés pro-inflammatoires.

Tableau des différents indices glycémiques :














Les produits à indice glycémique bas (<55)

 Pomme	 Concombre	 Avocat
 Aubergine	 Pain d'épeautre	 Son d'avoine
 Haricots rouge	 Riz complet	 Pâtes al dente
 Quinoa	 Patate douce	 Abricot
 Amandes	 Chocolat noir	 Lentilles corail

Les produits à indice glycémique moyen (entre 55 et 70)

 Pain complet	 Ananas	 Raisins secs
 Pizza	 Betterave	 Pomme de terre à la vapeur
 Banane	 Légumes en conserve	 Jus de fruits sans sucre ajouté
 Maïs	 Châtaignes	 Semoule
 Muesli	 Raviolis	 Melon

Les produits à indice glycémique très élevé (>70)

 Viennoiseries	 Pain blanc	 Pastèque
 Chips	 Purée	 Jus de fruits
 Frites	 Pop corn	 Navet
 Galette de riz	 Biscotte	 Soda
 Dattes	 Gnocchis	 Céréales industrielles



JE PRIVILÉGIE UNE ALIMENTATION À INDICE GLYCÉMIQUE BAS

Privilégier une alimentation avec un indice glycémique bas

- + Les aliments riches en fibres freinent l'absorption du sucre.
Ex : Les légumes et les féculents complets.
- + Les aliments cuits "al dente" (le surplus de cuisson augmente l'indice glycémique).
Ex : L'indice glycémique des pâtes froides est inférieur à celle des pâtes chaudes.
- + Les aliments à l'état brut possible, l'indice glycémique augmente à chaque opération sur les aliments (mixer, couper, mélanger, cuisson,...).
Ex : L'indice glycémique des pommes de terre à l'eau est inférieur à celle de la purée.

Les conseils au quotidien

Privilégier les légumes comme base de l'alimentation et limiter les produits non complets (pâtes, riz, pain,...).



Privilégier les produits bruts, à cuisiner soi-même. Réduire la consommation de produits industriels avec des ajouts de sucre et d'additifs.



Privilégier les cuissons douces et courtes (par exemple : la cuisson à la vapeur).

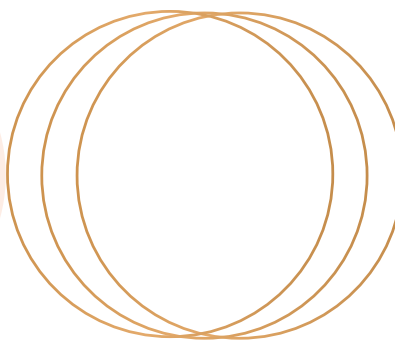


Opter pour les associations d'un aliment à indice glycémique élevé avec un indice glycémique bas, ce qui réalise une assiette à indice glycémique moyen.



+ Limiter l'excès en sucre et calories

Il est recommandé de consommer des produits à indice glycémique bas. Cependant, il faut éviter de prendre des repas trop copieux. Le surplus du repas est stocké en graisse responsable de l'inflammation.



JE PRIVILÉGIE UNE ALIMENTATION RICHE EN OMÉGA 3



L'intérêt des oméga 3

Ils jouent un rôle crucial dans le maintien de la santé de la peau.

- + Ils peuvent contribuer à réduire l'inflammation cutanée, l'un des facteurs clés de l'acné.
- + Ils favorisent une meilleure hydratation cutanée et peuvent améliorer la texture de la peau en réduisant la sécheresse.



Les produits sources en oméga 3



Huile de noix



Saumon



Graines de chia



Graines de lin



Soja



Noix



Truite



Huile de lin



Conseils

- + Choisir les huiles riches en oméga 3 et un bon rapport oméga 6 / oméga 3 (huile de lin et l'huile de colza pour les assaisonnements et l'huile d'olive en cuisson).
- + Privilégier les produits portant le "label bleu blanc coeur", ils sont plus riches en oméga 3.
- + Prendre l'habitude de consommer un poisson gras (ex : saumon, truite, maquereau, sardine) au moins une fois par semaine.
- + Ajouter des oléagineux dans les salades.