

Les Essentiels !

2 – La dépendance aux cosmétiques conventionnels

❖ De quoi est composé une crème dite conventionnelle ?

La majorité des crèmes conventionnelles proposées dans le commerce contiennent ces 6 catégories d'ingrédients :

- de l'eau : environ 60%
- des dérivés du pétrole (paraffine et vaseline) : environ 10% à 15 %,
- des silicones, agents de texture
- des agents hydratants, comme la glycérine : jusqu'à 10%
- des émulsifiants, conservateurs, parfums : 5 à 7 %
- des actifs : rarement plus de 3%.

Ces crèmes sont essentiellement occlusives (pour empêcher la déshydratation de la peau) et maintiennent l'hydratation avec du glycérol ou glycérine, qui attire l'eau contenue dans la crème, dans l'atmosphère ou voire même dans le derme, pour la retenir au niveau de l'épiderme.

Cela donne certes, sur le moment, confort et sensation d'hydratation, mais ces crèmes ne font que mimer l'effet naturel du film-hydrolipidique et s'y substitue même totalement.

❖ Quel est l'impact de l'utilisation de ces crèmes ?

Beaucoup de personnes font confiance à l'industrie cosmétique, qui a grand renfort publicitaire, nous persuade que leurs crèmes sont ce qu'il y a de mieux pour la peau.

Et à force d'en appliquer, quotidiennement, la peau devient dépendante de ces crèmes conventionnelles, car elle désapprend à travailler, puisqu'elle se sent hydratée.

Et c'est ainsi, que la peau ne sait plus fabriquer le sébum qui lui permet de lutter naturellement contre cette déshydratation.

Donc, quand on ne lui applique plus de crème, elle n'a pas sa couche occlusive, et tiraille, ce qui est très inconfortable. On finit alors par lui appliquer à nouveau de la crème.

Et plus on applique de la crème, plus la peau désapprend à travailler et s'assèche, et plus la peau devient dépendante de cette crème.

C'est un véritable cercle vicieux !

❖ Pourquoi nous vous déconseillons ces crèmes sur le long terme ?

Parce que si vous regardez bien la composition que nous avons vu plus haut, on se rend compte que très peu d'ingrédients sont réellement utiles pour la peau.

95 % des ingrédients sont utilisés par l'industriel, pour :

- la mise en forme de la crème : c'est à dire lui donner une texture et une odeur agréable, c'est du domaine du bien-être et non du soin

- y intégrer des molécules lipophiles ou hydrophiles réellement actives et utiles pour la peau, mais on ne les retrouve qu'en très faible quantité.

Nous déconseillons l'usage de ces crèmes pour plusieurs raisons :

1. **Elles déshabituent la peau à travailler**, c'est pour cela qu'il y a un effet rebond quand vous passer de la cosmétique conventionnelle aux Soins Naturels. Nous vous en parlerons prochainement.
2. Certaines molécules des crèmes, comme les conservateurs indispensables pour éviter la prolifération bactérienne (le Methylchloroisothiazolinone et le Methylisothiazolinone, l'alcool dénaturé) peuvent **être irritantes ou desséchantes**.
3. Certaines crèmes contiennent des molécules qui sont des **perturbateurs endocriniens**.
4. Notre Peau sait fabriquer, elle-même, le Sébum qui la protège naturellement de la déshydratation. Or, le Sébum est riche en Vitamine E (antioxydante), que notre corps fabrique, pour se protéger des effets nocifs des radicaux libres. Et c'est pour cela que les peaux grasses sont moins ridées. Moins de Sébum = Plus de Rides !
5. Elles déstabilisent la flore bactérienne de la peau, car qui dit crème dit "conservateur antibactérien appliqué dessus". Or la flore bactérienne, présente naturellement, est utile pour la peau. Si on déséquilibre cette flore, certaines bactéries pathogènes vont se développer et provoquer des problèmes de peau.

❖ Comment sortir de cette dépendance pour retrouver une peau équilibrée ?

Voici les 3 moyens pour aider sa peau à se rééquilibrer :

1. Faire une **cure de détoxification** et **mettre sa peau à la diète**, pour qu'elle se désintoxique.
2. Réapprendre à la peau à se rééquilibrer, en lui apportant des molécules qu'elle sait utiliser. Car votre peau se construit tous les jours **avec les aliments naturels** que vous absorbez, riches en lipides, vitamines, protéines, ...
Une **alimentation équilibrée et variée**, avec une hydratation suffisante apportera déjà beaucoup de nutriments essentiels à la peau.
3. **Lui apporter par l'extérieur ces mêmes molécules naturelles**, qu'elle va reconnaître et savoir utiliser.

C'est le formidable pouvoir des Huiles Végétales !

OLEASSENCE
en Luberon

