



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Acné



Description du cas

L'acné est une maladie de peau qui survient généralement à l'adolescence mais qui peut aussi toucher les adultes, en particuliers les femmes. Il s'agit d'une maladie chronique qui affecte le follicule pilo-sébacé, et plus précisément la glande sébacée située à la racine des poils. Le rôle de cette dernière est en effet de sécréter du sébum pour éviter que la peau ne se dessèche. Au moment de la puberté, les perturbations hormonales entraînent une production excessive de sébum, qui vient alors boucher les pores de la peau car il ne peut plus s'écouler normalement.

Si l'acné est une maladie qui n'engage pas le pronostic vital, il survient néanmoins à une période sensible où l'individu subit des transformations corporelles et psychologiques importantes, et peut avoir de graves conséquences sur la qualité de vie, quel que soit le degré de sévérité de la maladie (mineur, moyen ou sévère). Il peut affecter l'estime de soi et favoriser la dépression, l'anxiété sociale et l'enfermement sur soi. De plus, les lésions qui couvrent le visage et parfois le dos des personnes concernées peuvent laisser des cicatrices temporaires ou définitives si l'acné n'est pas pris en charge correctement.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml








Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Melaleuca alternifolia</i> (Tea-tree)	30	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande de Haute-Provence)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Pelargonium roseum</i> (Géranium rosat Maroc)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Laurus nobilis</i> (Laurier noble)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cistus ladaniferus</i> (Ciste ladanifère)	10	1 mL

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Utilisation

Appliquer localement le mélange d'HE sur les boutons d'acné le matin et le soir à l'aide d'un coton-tige imprégné d'une goutte. Il est également possible, en particulier pour les peaux sensibles, d'appliquer le mélange d'hydrolats suivant sur la zone concernée :

- HA Hamamélis (*Hamamelis virginiana*) = 20 ml
- HA Thym à linalol (*Thymus vulgaris* ct linalol) = 20 ml
- HA Eucalyptus Globulus (*Eucalyptus globulus*) = 20 ml
- HA Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* / *Anthemis nobilis*) = 20 ml
- HA Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) = 20 ml

Précautions d'usage

Diluer le mélange d'HE dans de l'huile végétale de jojoba si des rougeurs ou une irritation cutanée apparaissent suite à l'application localisée des HE pures sur les boutons, ainsi que si la zone à traiter est trop importante.

Conseils complémentaires

- L'hygiène de la peau est essentielle : nettoyer le visage avec un produit adapté (savon doux non parfumé et non irritant pour la peau) en évitant toutefois de se laver trop souvent ou d'agresser la peau en la frottant.
- Éviter de toucher aux boutons présents sur le visage ou sur le corps, car percer ou gratter les lésions peut entraîner des cicatrices ou des taches brunes parfois indélébiles.
- Pour les garçons, il est conseillé de ne pas se raser trop souvent et d'utiliser un rasoir qui n'a pas tendance à irriter la peau. Pour les filles, il est conseillé de ne pas utiliser de maquillage et notamment de fond de teint. Si la personne souhaite continuer à se maquiller, il convient d'utiliser des cosmétiques à base d'eau et de veiller à se démaquiller correctement avant de se coucher.
- D'une manière générale, il est préférable d'éviter toute source d'agression de la peau. Cela passe notamment par le port de vêtements amples, un contact limité avec la peau (ne pas appuyer dessus, avoir des cheveux propres qui ne tombent pas sur le visage, etc.), une exposition limitée aux polluants chimiques qui pourraient irriter la peau, etc.
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en choisissant des fruits et des légumes de saison gorgés de minéraux et de vitamines. Consommer des aliments contenant du zinc (fruits de mer, poisson, œufs, céréales, légumineuses secs). Les produits industriels dégradés et raffinés, riches en sucres ajoutés et en graisses (sauces, plats préparés, viennoiseries, charcuterie ...) sont à bannir des assiettes. Les produits laitiers (lait, beurre, fromage, yaourt...) doivent aussi être limités.
- En phytothérapie, certaines plantes dépuratives et anti-inflammatoires comme le Fumeterre, la Pensée sauvage ou la Bardane peuvent aider à améliorer l'acné. En complément, un drainage du foie peut être envisagé (Artichaut, Chardon-Marie, Radis noir, Desmodium, ...)

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles - D. Festy - Editions Leduc





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 3

Page 4 sur 4 - Formule Acné - version 190812

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com