

Acné : Pourquoi tous vos efforts ne servent à rien !

Chère lectrice, cher lecteur,

Il y a quelques années, ma sœur, qui souffre de psoriasis, a décidé de revoir entièrement son alimentation.

Elle a pratiquement adopté un régime végétarien : fini la viande, la charcuterie, les produits laitiers... Elle a aussi dit au revoir au sucre, au sel, au café...

Ces changements alimentaires lui ont fait du bien, mais n'ont eu aucun impact sur ses plaques de psoriasis. Pire, elle a commencé à avoir des boutons dans le cou.

Elle qui n'avait jamais eu d'acné, n'imaginait même pas que cette zone pouvait être touchée.

Sans le savoir, ma sœur avait développé une carence.

Elle tient en 4 lettres : le **ZINC**.

Comment reconnaître si vous avez une carence en zinc

Lorsque vous diminuez les protéines animales ou que vous devenez végétarien/lien, vous pensez – à juste titre – que votre nouveau régime va occasionner des carences **en fer**.

Vous y remédiez en mangeant des légumineuses (*lentilles, pois, haricots...*) ou des légumes verts.

Mais le fer n'est pas le seul minéral à prendre en compte dans l'équation !

En effet, **une carence en zinc** peut être à l'origine d'une poussée d'acné (*dos, fessier, visage, cou ou décolleté...*) car il est indispensable au bon fonctionnement *des cellules de votre épiderme*, mais j'y viens.

Pourquoi le zinc est essentiel pour votre peau

Le zinc est un oligo-élément indispensable [1], mais on ne le trouve qu'à l'état de traces dans l'organisme – environ 2 grammes en tout.

Pourtant, il agit sur votre croissance, votre système immunitaire [2], la réparation de vos plaies et **votre peau** :

- Le zinc a des vertus **antioxydantes**, car il lutte contre les radicaux libres. Ces derniers, bien qu'ils soient naturels, sont néfastes pour votre peau lorsqu'ils sont produits en excès. Le zinc *ralentit donc le vieillissement de votre peau* ;
- Le zinc active la **régénération de vos cellules** et facilite la **cicatrisation**. *Le grain de votre peau est lissé* ;
- Il participe à la synthèse du **collagène** et de la **kératine**, deux protéines *indispensables* au bon équilibre de vos **tissus**. *Votre peau retrouve sa souplesse, vos cheveux et vos ongles sont renforcés* ;
- Le zinc **limite l'excès de sébum**, ce qui aide vos **pores à se libérer des impuretés**. *Votre peau respire* ;
- Le zinc agit comme un sérum astringent si vous avez la peau mixte ou grasse. *Votre teint est purifié et matifié* ;
- Il lutte **efficacement contre l'acné** car il agit sur les bactéries qui en sont responsables et limite les **réactions inflammatoires** [3] (*psoriasis, eczéma...*).

D'ailleurs, la quasi-totalité des traitements contre l'acné contiennent du zinc. Alors avant d'en arriver là, pourquoi ne pas en consommer naturellement dans votre alimentation quotidienne ?

Où trouver du zinc dans votre alimentation

C'est justement en décidant de diminuer votre consommation de viande ou de devenir végétarien-/lien, que vous manquez de zinc ! Car, c'est sous la forme animale qu'il est le mieux absorbé par votre organisme !

A titre d'exemple : un repas riche en protéines animales permet une absorption intestinale de zinc, estimée à 35 %, contre 15% pour un repas riche en végétaux et pauvre en viande [4].

Huîtres, viandes, œufs, poissons... sont les aliments réputés pour contenir de forte dose de zinc. Or si vous êtes végétalien, vous ne les consommez pas.

Si vous êtes végétarien, vos carences en zinc sont moins importantes, car vous consommez des œufs et des produits laitiers, mais vous devez toutefois faire attention.

Suivez ces 2 conseils pour éviter une carence en zinc

Il y a deux moyens de pallier ces carences en zinc :

L'alimentation

Si vous ne consommez ni viande, ni poisson, ni œufs, vous devez compenser avec des végétaux, mais pas de n'importe quelle façon.

En effet, les protéines végétales (*oléagineux, pois, graines...*) sont riches en zinc et certains tout autant que la viande.

Mais il y a une **difficulté supplémentaire** : tout le zinc contenu dans les aliments n'est pas forcément absorbé par votre organisme.

En cause, **le phytate** [5]. Cette molécule est capable de piéger des minéraux (*comme le zinc, le fer et le magnésium*). Leur assimilation est donc diminuée.

Or, on trouve du *phytate* dans l'enveloppe des graines de céréales, de fruits à coque et de légumineuses.

Il y a toutefois quelques astuces simples pour vous permettre de diminuer la concentration de phytates présents dans les végétaux :

- **Faites tremper vos graines et légumineuses une nuit** avant de les consommer.
- Pensez également à **faire germer vos graines**. *Luzerne, pois chiches ou lentilles*, constitueront une source de minéraux.
- Vous pouvez aussi consommer ces aliments dans **leur version fermentée**, le *miso* (condiment à base de soja), la *choucroute* (seulement le chou...) ou le *levain naturel* sont de bons exemples d'aliments fermentés.

Les compléments alimentaires

Vous pouvez également opter pour des compléments alimentaires. Le dosage des gélules diffère en fonction de la marque, toutefois la posologie recommandée est d'environ 12 mg/jour.

Veillez toutefois à les prendre loin de vos repas (1h avant, ou 2h après) et loin de la consommation de café ou de médicament qui gênent eux aussi l'absorption de zinc (notamment le fer).

Il est, par ailleurs, recommandé aux femmes enceintes qui consomment des suppléments de fer et de vitamine B9 (folate) de prendre des suppléments de zinc.

Des soins pour votre peau à base de zinc

Si vous souhaitez agir en externe, vous pouvez utiliser **une crème à base de zinc**.

Son action antiseptique et purifiante cible vos **problèmes de peau**, et plus particulièrement si vous avez de **l'acné** ou de **l'eczéma**.

Il y a entre autres, *chez Logona*, le soin « Anti-boutons actif BIO menthe & acide salicylique », ou bien *chez Eau Thermale Jonzac*, le « Soins Ciblés A.i.3 Anti-imperfections ».

Pour conclure, renseignez-vous lorsque vous changez de régime alimentaire. Il y a des carences auxquelles vous ne penserez pas nécessairement.

Désormais, vous savez quelles actions mettre en place pour retrouver une peau saine et sans imperfections. Si vous avez d'autres alternatives, n'hésitez pas à les partager [ici](#).

Amicalement,

Damien Leroy