NUTRITION PEAU APAISÉE

Quand l'alimentation

apaise la peau À LIMITER

À PRIVILÉGIER LES HERBES AU LIEU DES ÉPICES LES BOISSONS LES BOISSONS SUCRÉES **FROIDES** ♪ Inflammation √ Vasodilatation Rougeurs légères ✓ Activation des mais fréquentes récepteurs à la chaleur L'HISTAMINE Rougeurs ✓ Inflammation diminuées des vaisseaux Rougeurs accentuées

Prévention des rougeurs Rougeurs visibles LA CANNELLE LES OMÉGAS 3

Traquez les boissons sucrées

SODAS L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande idéalement de ne pas dépasser les 25g de sucres libres par jour pour les adultes, soit moins d'une canette de soda américain rouge et noir... boisson orangée qui pétille 330ML 6 SUCRES 250MI 4 SUCRES JUS DE FRUITS SIROPS

Les sirops doivent contenir au

dextrose, sucre caramélisé...)

laisse plus beaucoup de place

pour obtenir l'appellation. Ça ne

(sucre blanc, sucre raffiné,

pour les fruits!

moins 55% de matière sucrante

Surtout ceux qui

affichent « à base de

aucune vitamine, mais beaucoup de sucres

concentré ». Ils ne

contiennent plus

et d'eau.

DE L'EAU

ASTUCE

STOP AUX

REMPLACEZ CES BOISSONS PAR: **DU THÉ DU JUS DE TOMATES** Le **thé froid** est une super 3 à 5 fois moins sucré option en été, c'est le fameux que les jus de fruits. thé glacé que vous avez l'habitude d'acheter... mais en version sans sucres!

Si vous buvez du jus de citron dans l'eau, utilisez une paille (en verre par exemple) pour préserver l'émail des dents. **ASTUCE DU KOMBUCHA** Le kombucha s'occupe aussi La boisson fermentée de votre **microbiote** grâce aux venue d'Asie très probiotiques qu'il contient! pauvre en sucres.

Idée pratique

Recette de thé glacé

au citron et à la menthe

vert) dans une bouteille en verre.

de menthe froissées.

Placer 2 sachets de thé (de préférence

Ajouter une petite poignée de feuilles

Remplir la bouteille d'eau. Placer au réfrigérateur pour quelques heures.

Öter les sachets de thé et les feuilles

Agrémentée de morceaux de fruits (fraises, oranges, un citron

pressé), de menthe ou d'épices (gingembre par exemple).

Ajouter le jus de citron frais, servir frais et boire à la paille de préférence. L'histamine avec modération!

> L'histamine est une molécule synthétisée dans l'estomac qui, lorsqu'elle est en excès augmente l'inflammation et la

vasodilatation des vaisseaux sanguins.

Limitez-donc les aliments naturellement riches en

histamine ou pouvant provoquer sa libération.

(vaisseaux plus gros = rougeurs visibles)

de menthe.

3

Taux élevé BOISSONS ALCOOLISÉES (Bière, <mark>champagne, vin</mark>) PRODUITS FERMENTÉS (Légumes fermentés, choucroute, vinaigre) **ANCHOIS**

CERTAINS FRUITS & LÉGUMES

(Aubergines, épinards, agrumes, fraises)

Plus le poisson est frais, moins il y aura d'histamine.

Mieux vaut passer voir votre poissonnier que

toujours meilleur de cuisiner par soi-même!

FRUITS À VOLONTÉ: litchi, mangue, kaki, mûre, myrtille, abricot, melon et raisin.

d'acheter du poisson pré-emballé! D'autre part,

certaines techniques industrielles augmentent le

taux d'histamine : le broyage, le fumage, le séchage, la mise en conserve etc. Encore une preuve qu'il est

Idée pratique

Liste d'aliments pauvres en histamine :

(Bleu, cheddar, et tous ceux qui sont affinés longuement)

FROMAGES

Taux moyen

À RETENIR

LÉGUMES SANS HISTAMINE : brocoli, chou, artichaut, asperge, betterave. VIANDE FRAÎCHE NON PRÉ-EMBALLÉE POISSON FRAIS NON PRÉ-EMBALLÉ NI EN BOÎTE (limitez cependant le thon)

OLÉAGINEUX: des noix, noisettes, noix de cajou, etc.

La cannelle, une épice

La cannelle, c'est l'épice qui sent bon Noël et les biscuits alsaciens, mais elle est également très riche en cinnamaldéhyde.

C'est moins amusant mais très important pour vos rougeurs car cette molécule peut augmenter l'inflammation et la vasodilatation.

(vaisseaux plus gros = rougeurs visibles)

POMMES DE TERRE, RIZ, QUINOA, ETC.

à limiter

La cannelle peut contenir jusqu'à

17% de cinnamaldéhyde.

D'autres aliments peuvent également en contenir comme le chocolat ou les tomates.

Idée pratique

Pensez à la vanille!

Pour remplacer la cannelle, optez pour la vanille de Madagascar. En termes d'équivalence, comptez 1/2 gousse de vanille bourbon pour une grosse cuillère à café de cannelle.

Préférez les herbes aux

LIMITEZ AU MAXIMUM

Plus la sensation de chaleur est élevée dans un piment, plus sa teneur en capsaïcine sera élevée. En pratique, les épices sont classées selon leur **force** (unité de Scoville).

RESTEZ DANS LE VERT POUR ÉVITER LES ROUGEURS!

Exemple

Poivre gris

Piment doux -

Piment d'Anaheim

Piment d'Espelette

Piment Chimayo -

Sauce tabasco originale

Paprika fort - Poivre Noir - Poivre Blanc

Piment Serrano -

Harissa - Piment

Piment Tabasco

Piment Habanero

Piment d'Alep

Pequin

Maîtrisez la quantité d'épices

en cuisinant par vous-même et utilisez des herbes (thym,

romarin...) ou condiments (oignons, ail) pour relever vos

En version

sucrée!

Piment d'Ancho

Paprika doux

Unité de Scoville

0 - 100

100 - 500

5 000 - 1 000

1000 - 1500

1500 - 2500

2 500 - 5 000

5 000 - 15 000

1000 - 1500

1500 - 2500

2 500 - 5 000

5 000 - 15 000

UN CONSEIL:

plats!

Idée pratique

La salsa traditionnelle

Découvrez une version fruitée de la salsa traditionnelle

en utilisant 2 pêches coupées en cubes, 1 c.à.c de vinaigre balsamique, ½ gousse de vanille, 2 c.à.c de menthe fraîche hachée et 1 tasse de framboises fraîches.

Les épices dans vos préparations culinaires.

épices

Appréciation

Neutre

Doux

Relevé

Chaud

Ardent

Brûlant

Torride

Volcanique

Explosif

Fort

Chaleureux

froides LIMITEZ AU MAXIMUM

Les soupes et boissons chaudes (thé, café).

qui pourraient provoquer des rougeurs importantes et soudaines.

POUR CELA, ADAPTEZ

SEULEMENT VOS HABITUDES

Soupe chaude remplacée

par du gaspacho

Un café con hielo

por favor!

Thé chaud remplacé par du thé

glacé (menthe, framboise...)

Dégustez d'abord votre entrée

se refroidir doucement.

fraîche et laissez le plat principal

AUTRE CONSEIL

Choisissez des boissons

À la recherche des Omégas 3! (= acides gras) Les omégas 3 sont des lipides que l'on ne sait pas fabriquer

ou alors en quantité insuffisante pour couvrir nos besoins.

Ces lipides sont indispensables au bon

fonctionnement du corps et de la peau : réduction des risques cardiovasculaires, meilleur développement cérébral, peau moins sèche, etc.

Idée pratique

Le café avec des glaçons

Inspirez-vous de l'Espagne et de son café avec des glaçons. Pour cela rien de plus simple : un expresso et 2 ou 3 glaçons qui vous permettront de terminer votre repas sur une note caféinée sans redouter les rougeurs. Petit bonus : le café en lui même réduit la taille des vaisseaux sanguins et donc les rougeurs.

INFOS WANTED En France, Les Omégas 3 les 99% des adultes plus recherchés sont : ont un apport ALA* & DHA + EPA** insuffisant en ALA et 90% *Acide Alpha-Linolénique **Acide DocosaHexaénoïque + en DHA + EPA. DHA Acide éicosapentaénoïque.

RICHES EN OMÉGAS 3 :

Sardines (cuites, appertisées)

Maquereaux (cuits, appertisés)

Huile de foie de Morue

Saumon (cuit vapeur)

Noix (séchée)

Le remède

de Mamie

La championne des omégas 3

de DHA pour

2 jours!

Références

20l'acide%20cinnamique.

Analytice. (2022) Laboratoires d'analyse du cinnamaldéhyde. URL :

Syndicat Français des Sirops. Réglementation. URL:

and Metabolic Research. 19(06). 233 238.

ANSES. (2011) Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras.

Sciences et Avenir. NUTRITION. Noir, lait ou blanc : il y a chocolat et. . . chocolat! URL :

LE PALMARÈS DES ALIMENTS

 ALA^*

1,79

0,18

0,25

0,18

0,07

7,5

*g/100g

DHA*

11,4

1,02

1,52

1,11

1,18

0

EPA*

8,39

1,24

1,25

0,64

3

0

Hareng (fumé) Huile de caméline 30 0 0 (onservez ces Huile de colza huiles à l'abri 7,54 0 0 de la chaleur et Huile de lin 53,3 0 0 de la lumière. Graines de lin 16,7 0 0 Graines de chia (séchées) 17,8 0 0 = quantité

Idée pratique Pensez aux poissons en boîte! Parce qu'une plancha avec des sardines c'est sympa l'été, mais que ça laisse une petite odeur donc vous n'en ferez pas toutes les semaines, pensez aux sardines ou maquereaux en boîte.

https://www.analytice.com/laboratoires-analyse-cinnamaldehyde-cas-104-55-2/#:~:text=Le%20cinnamald%C3%A9hyde%20est%20le%20composant,r%C3%A9duction%20de%

https://www.sirops.fr/reglementation#:~ttext=Les%20sirops%20doivent%20contenir%20au,mati%C3%A8re%20sucrante%20est%20du%20fructose.

Yin, L., Steinbach, G., et al. (1987). The Effect of Artificial Sweetener on Insulin Secretion. The Effect of Acesulfame K on Insulin Secretion in the Rat (Studies In Vivo). Hormone

ANSES. (2015) Apports en acides gras de la population vivant en France, et comparaison aux apports nutritionnels conseillés définis en 2010. Choi, J. S., & Di Nardo, A. (2018). Skin neurogenic inflammation. Seminars in Immunopathology. 40(3). 249-259.

https://www.griffinandrow.com/education/lifestyle/nutrition-for-your-skin/guide-alternative-sweeteners-good-bad-really-toxic/Mairet, B.(2020) Avez vous pensé à l'histamine?. DFM Formations - Démarches Fonctionnelles et Micronutrition. URL: https://dfm-formations.fr/tag/histamine/

Weiss, E., & Katta, R. (2017). Diet and rosacea: The role of dietary change in the management of rosacea. Dermatology practical & conceptual. 7(4). 31 37.

Erhard, M., Huff, A. (2003). New survey pinpoints spicy foods that may often trigger rosacea. National Rosacea Society. URL:

https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/nutrition-noir-lait-ou-blanc-il-y-a-chocolat-et-chocolat_101537
Searle, T., Faisal, A. (2021). Rosacea and Diet: What is New in 2021? The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology. 14(12). 49-54.

https://www.rosacea.org/press/2003/july/new-survey-pinpoints-spicy-foods-that-may-often-trigger-rosacea Estrade. M-N. (2008) « La Peau Couperosée », Conseil en Cosmétologie GriffinandRow. (2019) A guide to alternative sweeteners: the good, the bad, and the really toxic. UIRL: