

@citybotanist

KADER B. Naturopathe

1000 HACKS NATURELS EXPRESS *pour briller*

quand t'as la flemme,
la crève ou un *date* dans
30 minutes

ZÉRO
MATOS,
100%
GREEN
FLAGS

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Calmer les douleurs par la naturopathie, Christopher Vasey

Je déttoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey

L'Équilibre acido-basique, Christopher Vasey

Ayurvéda : mes rituels beauté, Sophie Benabi

Les troubles digestifs, c'est fini !, D^r Rémy Romney et Linda Gobindoss

Ma naturo spéciale bons vivants, Noémie Vega

Émotions et fleurs de Bach, Sabrina Romeo-Dussart

Secrets de beauté naturelle, Sabrina Romeo-Dussart

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : **info@editions-jouvence.com**

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-072-4

Apport de projet et conseil éditorial : Katia Kaloun

Correction : Myriam Larabi

Couverture : Charlotte Thomas

Photographie de couverture et intérieurs : Kader B.

Maquette intérieure : Charlotte Thomas

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

AVERTISSEMENT

On parle sérieusement. Juste douze secondes.
Je ne suis pas médecin, et mon rôle est différent.
Je m'appelle Kader, naturopathe certifié, et j'exerce avec passion, mais surtout avec responsabilité.
La naturopathie fait partie de mon quotidien. Ce livre, c'est ma réalité posée sur papier, ma façon d'accompagner le corps au naturel. Il s'adresse aux adultes. Chaque corps est unique. Ce qui fait du bien à quelqu'un d'autre peut ne pas te convenir. Avant d'utiliser un produit naturel ou une plante, fais toujours un test : dans le pli du bras pour un produit appliqué sur la peau ou en très petite quantité s'il s'agit d'une préparation à boire. En cas de réaction, arrête immédiatement. Si tu suis un traitement ou si tu as une situation médicale particulière, prends l'avis d'un médecin avant d'appliquer certains conseils.
J'ai veillé à mentionner les principales contre-indications afin de limiter les interactions possibles. Ce guide ne remplace en aucun cas un diagnostic médical ou un traitement. Si un symptôme persiste, s'aggrave ou t'inquiète, consulte.
La naturopathie est une approche complémentaire : elle soutient la santé, sans se substituer à la médecine.
Mon objectif est simple : te donner des clés claires et responsables pour prendre soin de toi au naturel.

SOMMAIRE



Avertissement	3
Introduction	9
Conservation: je préfère le « one shot »	12
 MES 6 HÉROS DU QUOTIDIEN	 14
 Acné/boutons → Tea tree (huile essentielle).....	 19
<i>« Ce n'est pas un châtiment divin, juste une glande capricieuse. »</i>	
Allergie saisonnière → Cassis (bourgeons).....	25
<i>« Respire enfin... sans le combo yeux rouges et tsunami nasal ! »</i>	
Baisse de moral → Petit grain bigarade (huile essentielle).....	28
<i>« Ton allié magique anti moral en rade ! »</i>	
Ballonnements/flatulences → Fenouil.....	33
<i>« Que ce soit le bruit ou l'odeur, c'est non merci... à bon entendeur. »</i>	
Boutons de fièvre → Niaouli (huile essentielle).....	40
<i>« Agis vite, avant que ton date ne fasse demi-tour ! »</i>	
Bronchite/toux sèche → Coquelicot séché.....	45
<i>« Parce qu'à Marseille on dit CO-KE-LI-CO... plus doux qu'un sirop pharmaceutique... et meilleur en déco. »</i>	
Brûlures d'estomac/reflux → Résine (arbre Boswellia).....	51
<i>« Quoi de mieux qu'un arbre pour traiter le mal à la racine ? »</i>	
Brûlures légères et petits coups de soleil → Aloe vera (gel).....	58
<i>« Ton pompier végétal préféré, moins sexy mais toujours en service. »</i>	
Cellulite → Cèdre de l'Atlas (huile essentielle).....	64
<i>« Aussi tenace que ton ex, celle-là... »</i>	
Cernes/fatigue du regard → Pomme de terre.....	69
<i>« Ton correcteur naturel quand les nuits blanches ramènent trop leur grain de sel... »</i>	





- Cheveux abîmés par les produits → Argile blanche** **75**
« Ta vraie revanche sur les produits chimiques qui ont mis tes cheveux à bout... »
- Cheveux indisciplinés/manque de forme → Lin brun (graines)**..... **81**
« Adopte le style Citybotanist... mon indispensable pour avoir des boucles rebondies et définies ! »
- Chute de cheveux → Romarin à cinéole (huile essentielle)**..... **87**
« Quand la brosse se remplit trop vite... le romarin aide à garder le fil. »
- Constipation → Psyllium blond** **93**
« Quand t'en as assez de couler des briques. »
- Corne aux pieds → Avoine**..... **100**
« Marre de râper ta moitié dans le lit que vous partagez ? »
- Crise hémorroïdaire → Hélichryse italienne (huile essentielle)**..... **106**
« La galère dont personne ne parle mais que tout le monde subit ! »
- Dents jaunies → Curcuma (poudre)**..... **114**
« Par contre, je te préviens, ton évier va raquer... ! »
- Diarrhée → Caroube**..... **120**
« Oups, I did it agaiiin ! »
- Douleurs d'oreille/otite « légère » → Oignon rouge** **128**
« Agis dès les premiers signes avec ce remède qui fera merveille. »
- Douleur générale → Harpagophytum**..... **134**
« Quand ton squelette grince, cette racine huile les rouages. »
- Douleurs menstruelles → Framboisier (feuilles)**..... **141**
« L'allié des guerrières sur le champ de bataille mensuel. »
- Fatigue → Épinette noire (huile essentielle)**..... **147**
« Les quelques gouttes pour passer du mode limace au mood badass. »
- Fièvre → Vinaigre de cidre**..... **153**
« Le feu intérieur on adore, l'incendie extérieur, c'est mort. »
- Foie fatigué → Chardon-Marie**..... **160**
« Parce que ton foie mérite lui aussi des vacances. »



Grignotage émotionnel → Gymnema Sylvestre	166
<i>« Fini les régimes punitions : le gymnema te calme sans privation. »</i>	
Grippe → Ravintsara (huile essentielle)	172
<i>« Quand tout le monde tombe autour de toi, lui te garde debout, crois-moi. »</i>	
Infections/microbes → Ail noir	178
<i>« T'inquiète, je te file une astuce anti mauvaise haleine plus loin ! »</i>	
Infection urinaire → Canneberge	184
<i>« Passe à l'action si, comme ma voisine, tu en souffres à répétition... »</i>	
Insomnie → Valériane	190
<i>« Tellement efficace... même si l'odeur te rappellera malheureusement celle de ta salle de sport #sorry. »</i>	
Mauvaise haleine → Persil	197
<i>« Je tiens toujours mes promesses ! »</i>	
Mauvaises odeurs corporelles → Palmarosa (huile essentielle)	204
<i>« Parce que tu mérites mieux qu'un déo en bombe du supermarché. »</i>	
Maux de gorge → Citron chaud	211
<i>« Trop crié au concert hier ? Le citron va fixer ta voix de travers. »</i>	
Maux de tête → Menthe poivrée (huile essentielle)	217
<i>« La douleur cogne fort ? Effet presque immédiat de réconfort ! »</i>	
Moustiques envahissants → Géranium rosat (huile essentielle)	222
<i>« Les moustiques te bzzzz dans l'oreille jour et nuit... mais c'est ton voisin qu'ils piqueront, promis. »</i>	
Mycose de l'ongle → Cannelle (huile essentielle)	228
<i>« Qui a donné la permission à ce champignon de s'installer ? C'est moi qui paye le loyer. »</i>	
Nausées → Gingembre	234
<i>« Quand tout tangué comme un bateau ivre, le ginger boost remet les pendules à l'heure. »</i>	
Ongles cassants/ongles fragiles → Huile d'argan	242
<i>« La routine manucure facile qui va impressionner toutes tes copines. »</i>	
Organisme surchargé/besoin de détox → Bouleau (sève)	248
<i>« Ton foie applaudit et tes reins disent merci. »</i>	
Parasites intestinaux → Graines de courge	256
<i>« Les indésirables s'invitent trop ? La courge les chasse illico... »</i>	





Peau grasse → Tomate	262
<i>« Ne t'ambiance pas non plus sur une tomate-mozza... mais les enzymes de ce fruit délicieux sont extras ! »</i>	
Pellicules → Pamplémousse (huile essentielle)	269
<i>« On dit bye-bye aux poussières malvenues sur tes épaules nues. »</i>	
Piqûres d'insectes → Lavande aspic (huile essentielle) ...	276
<i>« Le remède qui soulage en t'empêchant de te gratter avec rage. »</i>	
Pores dilatés → Blanc d'œuf	282
<i>« Te resserre les pores plus vite que le dernier filtre Insta. »</i>	
Rhume → Thym	288
<i>« Ce n'est pas qu'un remède de grand-mère... quand tu apprendras son principe actif, tu ne le verras plus de la même manière. »</i>	
Rides/vieillessement de la peau → Huile de pépins de figue de barbarie	294
<i>« Tu vas tellement paraître 20 ans de moins qu'on te demandera qui est ton chirurgien ! »</i>	
Stress/nervosité → Safran	301
<i>« Promis, cette fleur t'apaisera... sans vider ton compte en banque. »</i>	
Symptômes de la ménopause → Trèfle rouge	307
<i>« Bouffées de chaleur ou humeur en vrac, ce trèfle magique t'aide à garder le cap. »</i>	
Teint pâle/manque d'éclat → Urucum	313
<i>« Punta Cana sans avion ? L'urucum créera l'illusion. »</i>	
Ventre gonflé → Queue de cerise	319
<i>« Flemme de gonfler après chaque festin ? La cerise désenfle et te fait vraiment du bien. »</i>	
Vergetures → Huile de rose musquée	325
<i>« Souvenirs jolis ou traits trop marqués, la rose les adoucit sans jamais les juger. »</i>	
Conclusion	333
Remerciements	335





INTRODUCTION

UN GUIDE PRATIQUE FAIT POUR TOI

Et si prendre soin de sa santé redevenait simple ?

Fièvre, rhume, grippe, fatigue, troubles digestifs... Les maux du quotidien font partie de la vie. Et quand ils apparaissent, on hésite souvent : qu'est-ce que je prends ? Qu'est-ce que je mange ? Est-ce que je fais bien... ou complètement l'inverse ? C'est exactement ce genre de question que j'ai entendue de la part des personnes accompagnées pendant des années.

En tant que naturopathe, je suis convaincu d'une chose essentielle : pour soulager un mal, il faut d'abord comprendre ce qui se passe dans le corps. Comprendre permet d'agir plus justement, plus efficacement et plus naturellement. J'aime une naturopathie simple, concrète et expliquée. Savoir pourquoi quelque chose fonctionne change tout : on agit avec confiance, et non par croyance.

Pendant des années, on m'a surtout demandé quoi prendre. Beaucoup plus rarement quoi éviter. Et pourtant, savoir ce qu'il ne faut pas faire est parfois aussi important que savoir quoi faire. Mais ces conseils, donnés entre deux phrases, finissaient souvent par se perdre. Alors, j'ai choisi de tout poser ici. Sur le papier, tout reste. Ce livre est né de cette volonté simple : avoir un endroit où tout est réuni, de façon claire, accessible et disponible aux moments où on en a vraiment besoin.

Ce livre rassemble plus de 50 grandes difficultés du quotidien, expliquées simplement. Pour chacune d'elles, tu trouveras :

- ➔ une explication claire de la cause du mal ;
- ➔ des solutions naturelles faciles à appliquer ;
- ➔ des conseils dans l'assiette ;
- ➔ des astuces du quotidien et des choses à éviter.



L'objectif est simple : ouvrir le livre, trouver sa thématique, et savoir comment agir de A à Z, sans passer des heures à chercher une solution bancaire.

Ce livre est aussi là pour dédramatiser. Certains maux sont universels, parfois gênants, mais jamais honteux. Tu n'es ni seul ni « anormal ». Tout a été pensé pour être compréhensible, réaliste et économique. Pas besoin de produits rares ou coûteux. Juste une naturopathie accessible, efficace et humaine, avec une pointe d'humour parce que le corps fonctionne mieux quand on le traite avec un peu de bienveillance.

QUELQUES MOTS SUR MOI

Je suis naturopathe..., mais pas tout à fait comme les autres.

Un homme de 32 ans, aux cheveux bouclés, avec un léger accent du sud, oui, je viens de Marseille et j'ai une vision de la naturopathie simple, vivante et profondément humaine. Mon amour pour la nature et les plantes remonte à très loin. Depuis l'âge de 5 ans, je m'intéresse à leurs effets sur la santé. Aujourd'hui, je peux le dire sans hésiter : la naturopathie est ma véritable passion.

Mon parcours, pourtant, n'a pas été linéaire. Attiré par le monde de l'esthétique, j'ai d'abord suivi un CAP coiffure, avant de ressentir un besoin plus profond : aider les autres quand ça ne va pas. Durant près de quinze ans, j'ai travaillé en milieu hospitalier et en structures sociales, notamment auprès de personnes en situation de handicap. Ces années ont été une vraie école. J'y ai appris le soin, bien sûr... mais surtout l'humain : écouter, accompagner, être présent quand c'est difficile.

Parallèlement à ce parcours, je me suis formé à la naturopathie et je suis naturopathe certifié depuis neuf ans. Pourtant, je n'exerçais pas encore pleinement dans ce domaine. J'avais les connaissances, la passion... mais pas encore l'espace pour en faire mon cœur de métier. Ces années m'ont apporté des bases médicales solides et une grande richesse humaine. Malgré tout, il me manquait quelque chose : vivre réellement de ma passion.

Le 1^{er} février 2024, un accident de la vie a tout remis en question. Percuté par une voiture alors que je circulais à vélo, j'ai dû m'arrêter, faire le vide, et revoir mes priorités. Une évidence s'est alors imposée : aider les autres, oui, mais en faisant ce que je sais faire de mieux. Accompagner le corps naturellement, apprendre à l'écouter, et à le soutenir avec des solutions simples, abordables et respectueuses.

Ce livre est le fruit de cette prise de conscience. Il reflète ma vision d'une naturopathie concrète, applicable au quotidien, et profondément humaine.

POURQUOI CITYBOTANIST?

Parce que, que l'on habite en ville ou dans des coins plus reculés, la nature reste accessible et peut faire partie intégrante de notre santé au quotidien.



CONSERVATION

je préfère le « one shot »

Dans ce livre, les préparations sont pensées **en petite quantité**, en « one shot » si tu préfères, c'est-à-dire pour une seule utilisation.

L'idée est simple : **préparer juste ce qu'il te faut**. Cela évite le gaspillage ainsi que l'emploi de **conservateurs chimiques coûteux**, qui ne sont pas dans l'esprit de ce livre et qui feraient mal à ton portefeuille.

Les quantités proposées dans ce livre sont donc prévues pour **être utilisées rapidement**, afin de profiter au mieux des bienfaits des plantes et des ingrédients naturels.

Mais, même si l'objectif est de préparer de petites portions, il te sera utile de connaître **quelques règles simples de conservation pour tes préparations maison**.

LES RÈGLES DE BASE

➔ **Infusions et décoctions** (*parties de plantes infusées ou bouillies dans de l'eau chaude*) : elles se conservent **24 heures maximum au réfrigérateur**.

➔ **Masques maison** (*visage, cheveux, gommages*) : ils se gardent **jusqu'à 3 jours, au réfrigérateur**, dans un récipient fermé.

➔ **Argile mélangée avec de l'eau** : elle se conserve **24 heures maximum au réfrigérateur**.

➔ **Oxymel (miel + vinaigre)** : il subsiste environ **1 an, dans un bocal fermé**, à l'abri de la lumière et à température ambiante.



- ➔ **Macérats huileux et huiles végétales** : de **6 mois à 1 an** selon l'huile, à l'abri de la chaleur et de la lumière.
- ➔ **Flacons d'huiles essentielles ouverts** : environ **1 à 2 ans**, bien fermés, à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- ➔ **Hydrolats (eaux florales)** : elles se conservent environ **3 à 6 mois après ouverture**, au réfrigérateur, dans un flacon bien fermé et à l'abri de la lumière.
- ➔ **Plantes séchées en vrac** : de **1 à 2 ans**, dans un bocal hermétique, au sec et à l'abri de la lumière.
- ➔ **Gel d'aloë vera frais** (*extrait de la feuille*) : il se conserve de **3 à 7 jours, au réfrigérateur**, dans un récipient fermé.
- ➔ **Fruits et légumes coupés** : ils se conservent **environ 24 heures**, au réfrigérateur, dans un récipient fermé.

FAIS CONFIANCE À TES SENS

La naturopathie, c'est aussi **apprendre à utiliser tes sens**.

Pour savoir si une préparation est encore bonne, **fais confiance à ton odorat et à ta vue** : sens l'odeur et observe l'aspect.

Si une préparation **change d'odeur, de couleur, de texture ou présente de la moisissure**, ne l'utilise plus.

Sens, regarde... et fais confiance à ton bon sens.



MES 6 HÉROS

du quotidien

Digestion en vrac, petit coup de chaud, cheveux ternes... et même un évier un peu terne ? Il y a (presque) toujours une solution.

À la maison, j'ai mes sauveurs. Mes super-héros naturels. Six ingrédients simples que tout le monde devrait avoir dans ses placards. À eux seuls, ils répondent à mille situations. Pas de cape. Pas d'effets spéciaux. Juste l'essentiel. Toujours prêts à intervenir.

Ce sont mes indispensables. Ceux qui prouvent qu'on peut faire beaucoup... avec peu.

LE VINAIGRE DE CIDRE, LE CAMÉLÉON



Un jus de pomme fermenté. Rien de spectaculaire. Et pourtant...

Digestion un peu lourde après un repas copieux ? Une cuillère à café diluée dans un grand verre d'eau, avant le repas ou le lendemain matin, peut aider à accompagner le travail digestif.

Ballonnements légers ? Toujours dilué. Toujours avec douceur.

Petit coup de chaud, légère fièvre ? En compresse tiède sur le front ou les poignets, il apporte une sensation de fraîcheur simple, mais efficace.

...

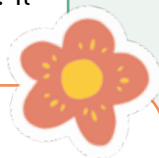


...

Cheveux ternes, pellicules, ou cuir chevelu qui regraisse vite ? Deux cuillères à soupe dans un litre d'eau en dernier rinçage. Il aide à rééquilibrer, et redonne de la brillance. Et quand mon cuir chevelu décide de faire des siennes... il sait aussi l'apaiser.

Dans la maison... Même mon évier lui dit merci quand il brille. Il dissout le calcaire, fait briller l'Inox et désodorise le réfrigérateur.

Un vrai caméléon. Il s'adapte. Il simplifie. Il rassure.



L'ALOE VERA, LE POMPIER VÉGÉTAL

Une feuille épaisse. Un gel translucide et une fraîcheur immédiate, mais pas que...

➡ *Appliquer une noisette directement sur les « bobos ».*

Coup de soleil ? La peau respire presque instantanément.

Petite brûlure superficielle ? Il apaise et hydrate en même temps.

Rougeur après un rasage ou une épilation ? Il calme sans coller.

En soin quotidien, il hydrate les peaux mixtes ou grasses sans les étouffer.

En coiffage, une petite quantité suffit pour discipliner sans effet cartonné et gainer les cheveux bouclés.

Cuir chevelu sensible ? Un massage léger avec un peu de gel peut apporter du confort.

Simple. Apaisant. Toujours bienvenu.



LE MIEL, L'OR VIVANT

Le travail patient des abeilles heureuses. Le nectar transformé en douceur.

Gorge sensible ? Une cuillère à café dans une tisane tiède. On laisse fondre. On respire.

Lèvres sèches ? Une fine couche le soir, au réveil, elles sont plus souples.

Teint fatigué ? En masque 15 minutes, il nourrit et redonne de l'éclat.

Petit bouton isolé ? Un peu de miel posé localement quelques heures peut accompagner l'apaisement.

Et dans les préparations maison ? Il enrichit les masques capillaires et les baumes simples.

Doux. Nourrissant. Vivant.



LE CITRON, L'ÉNERGIE CONCENTRÉE

Un demi-fruit. Un coup de frais immédiat.

Le matin, dans un verre d'eau tiède, il stimule en douceur.

Ongles ternes ? On frotte quelques secondes avec un quartier. Taches légères sur les mains ? Un peu de jus, on laisse poser quelques minutes, puis on rince.

Attention : appliqué sur la peau, le citron peut rendre celle-ci plus sensible au soleil.

Gorge qui gratte ? Un peu de jus de citron et une cuillère de miel dans de l'eau tiède. On fait des gargarismes, puis on recrache. Ça adoucit et apaise.

Taches sur les vêtements ? Un peu de jus de citron directement sur la tache. On laisse poser et on lave.

Pour raviver le blanc, quelques gouttes dans la lessive. Toujours tester sur un coin discret du tissu.

Dans la cuisine ? Il neutralise les odeurs, nettoie les surfaces, rafraîchit les planches à découper.

Transparent et visqueux, mais d'une grande efficacité.



L'HUILE DE COCO, LE POT MULTIFONCTION

Un petit pot blanc. Et mille usages.
Après la douche, elle nourrit la peau en profondeur. Surtout quand elle tire un peu.
Coudes secs ? Talons rugueux, effet pierre ponce ? Elle adore ces missions.
En masque capillaire, appliquée sur les longueurs avant le shampoing, elle aide à réparer les pointes fatiguées.
En bain de bouche (une cuillère à soupe pendant quelques minutes), elle participe à l'hygiène quotidienne.
Dans la maison, elle nourrit le bois brut et aide une fermeture Éclair capricieuse.
Polyvalente, elle sent les îles.
Simple. Efficace.



**À la maison, j'ai mes sauveurs,
mes super-héros naturels.
Six ingrédients simples qui,
à eux seuls, répondent
à mille situations!**



L'ARGILE, LA GRANDE ABSORBANTE



De la roche. Des minéraux. Un pouvoir impressionnant : absorber.

Excès de sébum ? Impuretés ? Pollution ? Elle capte. Elle purifie. Elle clarifie.

En masque visage, mélangée à un peu d'eau pour former une pâte, elle nettoie en profondeur.

Un bouton qui apparaît sans prévenir avant un *date* ? Une petite noisette d'argile en pâte, appliquée localement. On laisse poser plusieurs heures, idéalement une nuit. Le lendemain, tu lui diras : « Merci ! »

Diarrhée passagère ? Une petite quantité d'argile verte dans un grand verre d'eau. On mélange. On laisse reposer, puis on boit doucement **l'eau claire du dessus**, sans avaler le dépôt au fond. À utiliser ponctuellement et à distance de tout médicament.

Cheveux lourds, cuir chevelu saturé de produits ? Un masque d'argile aide à « *reset* ». Elle absorbe les résidus. Redonne légèreté et volume.

Dans un placard, dans des chaussures... Elle absorbe aussi les odeurs.

Brute. Minérale. Puissante.



Ces six ingrédients, à eux seuls, suffisent souvent à remettre les choses en ordre. Rien de compliqué. Juste l'essentiel, à portée de main. Et peut-être bientôt... chez vous aussi.



ACNÉ/BOUTONS

C'EST QUOI?

Au secours... un bouton sur ton si beau visage ! Tu te dis que tu vas peut-être annuler ton rendez-vous de ce soir, parce que même le fond de teint n'arrive plus à sauver la situation. Et là, tu te demandes pourquoi ces boutons choisissent toujours d'apparaître au pire moment, juste quand tu commences enfin à te sentir bien dans ta peau.

Crois-moi, ce petit bouton rouge, avec ou sans bout blanc (pas très glamour, on est d'accord), n'est pas là par hasard. Il essaie juste de te dire quelque chose. Ce n'est pas un châtiment divin, juste une glande capricieuse.



POURQUOI ÇA ARRIVE ?

Ta peau est un émonctoire, un organe d'élimination comme le foie ou les intestins. Quand ton organisme est surchargé, fatigué, ou que tes hormones fluctuent, il cherche une issue et souvent, c'est le visage qui s'en charge.

Un bouton n'est pas juste « moche » : c'est le corps qui tente d'évacuer ce qu'il ne parvient plus à éliminer autrement.

Sous la peau, sébum, cellules mortes et parfois bactéries s'accumulent dans un pore obstrué. Le système immunitaire intervient, envoie des globules blancs, et le point blanc apparaît : du pus, un mélange de sébum, de bactéries neutralisées et de cellules immunitaires. Peu glamour, mais biologiquement cohérent.





Avant de chercher à faire disparaître chaque bouton, souviens-toi : ta peau parle pour toi, elle exprime ce que ton corps traverse. Ces alliés naturels recommandés par CityBotanist accompagnent ta peau avec douceur, mais ne remplacent pas un avis dermatologique. Patiente avec elle, apaise-la, et elle retrouvera d'elle-même son éclat naturel.



LES ALLIÉS NATURELS

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine des boutons. Voici les plus courants, avec les plantes les plus simples et les plus efficaces pour aider ta peau à retrouver son équilibre naturellement.

Foie surchargé et toxines à éliminer

Quand ton foie fatigue, la peau prend le relais.

Bardane : détoxifie le foie et régule le sébum.

➡ *En infusion ou en gélules, en cure de 3 semaines.*

Élimination ralentie

Quand l'évacuation des déchets ralentit, les toxines ressortent par la peau.

Ortie : riche en minéraux, elle draine et reminéralise la peau.

➡ *1 c. à café par tasse, 1 à 2 fois par jour.*

Déséquilibre hormonal

Cycle, stress ou pilule : les hormones peuvent déséquilibrer la peau.

Gattilier : aide à réguler les hormones et à équilibrer le sébum.

➔ *En gélules ou en teinture mère (en cure de 2 mois).*

Il est déconseillé avec une contraception hormonale.

Inflammation et peau réactive

Quand la peau s'enflamme, il faut la calmer sans l'agresser.

Zinc : favorise la cicatrisation et apaise les inflammations.

➔ *En complément (10 à 15 mg par jour).*



LES HYDROLATS

Un hydrolat, c'est une eau qu'on obtient quand on fait passer de la vapeur à travers une plante. Cette eau garde une partie de ses bienfaits et sert à purifier, apaiser et rafraîchir la peau.

Lavande fine

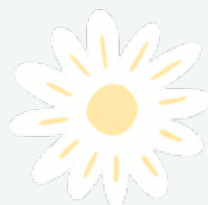
Purifiante et apaisante, elle calme les rougeurs et aide la peau à cicatriser.

Tea tree

Antibactérien naturel, il assainit les pores et prévient les nouvelles imperfections.

Géranium rosat

Régule le sébum, il équilibre la peau et laisse un parfum floral doux.



« TISANE PEAU NETTE »



Ingrédients

- 1 c. à café de pensée sauvage
- 1 c. à café d'ortie
- 1 c. à café de camomille

Ces plantes, en synergie, nettoient, apaisent et remettent un peu d'ordre à l'intérieur, pour que tu brilles comme Dalida sur scène.

Préparation

Fais infuser 10 minutes dans 1 l d'eau, bois-en 2 tasses par jour pendant 3 semaines.

Un rituel simple, végétal et un peu magique (mais sans filtre beauté).

Routine rapide du matin

Nettoie ton visage délicatement avec un hydrolat de tea tree ou de lavande fine. Applique ensuite un peu de gel d'aloé vera pour hydrater la peau et l'apaiser, puis termine avec 1 à 2 gouttes d'huile de jojoba pour nourrir sans graisser.

Une peau propre, fraîche et équilibrée, prête à affronter la journée.





DANS TON ASSIETTE

Ta peau reflète ce que tu manges, bois et digères.



Ce qu'il faut privilégier : ail et eau

L'ail est un vrai désinfectant naturel !

→ En interne : une gousse crue par jour, écrasée ou finement hachée, dans un peu d'huile d'olive ou de miel (jamais à jeun si ton estomac est sensible).

L'eau est essentielle. Ta peau n'a pas soif de crème, mais d'hydratation interne.

- Légumes verts : riches en chlorophylle, ils aident le foie à détoxifier.
- Curcuma et gingembre : anti-inflammatoires naturels.
- Les oméga-3 : des graines de lin et de l'huile de noix calment la peau.
- Le zinc : des graines de courge et des lentilles favorisent la réparation de la peau.

À éviter (absolument)

- **Le sucre raffiné**, qui nourrit les bactéries et augmente l'inflammation.
- **Les produits laitiers industriels**, qui stimulent les hormones et la production de sébum. Un peu de feta, de yaourt nature ou de lait végétal, ça passe très bien. Mais trois *cappuccinos*, huit yaourts et une raclette, ça commence à faire réagir la peau.
- **Les plats ultratransformés**, qui fatiguent le foie.
- **L'alcool et le café en excès**, qui déshydratent la peau.



Coup de pouce

aromathérapeutique

Huile essentielle de tea tree
(arbre à thé)

Une seule goutte, mais quel pouvoir! Antibactérienne et purifiante, elle agit en *sniper* sur les boutons localisés.

- Applique 1 goutte directement sur le bouton, matin et soir, pendant 2 à 3 jours maximum.

Elle assèche, désinfecte et accélère la cicatrisation sans irriter la peau.

À éviter sur peau sensible ou très sèche.



Astuces du quotidien

- ✿ Ne touche jamais ton bouton et ne le perce pas sinon, bonjour la cicatrice! Mieux vaut étirer doucement la peau autour pour aider le sébum à sortir naturellement. Calme ensuite ta peau avec un peu de miel de thym ou d'aloé vera.
- ✿ Dors, ris, respire! Le stress est le carburant préféré des boutons. Marche, médite, ta peau t'en remerciera.
- ✿ Chouchoute ton foie: une tisane de romarin ou un citron chaud le matin garantit un foie heureux, donc une peau plus claire.
- ✿ Nettoie, ne décape pas: un nettoyant doux matin et soir suffit. Trop nettoyer, c'est stresser la peau. Et n'oublie pas: environ 25 % des boutons viennent des produits qu'on applique.
- ✿ Change ta taie d'oreiller. Oui, vraiment. Deux fois par semaine si possible: c'est un nid à bactéries invisibles.



ALLERGIE SAISONNIÈRE

C'EST QUOI ?

Le printemps arrive. Moi, je m'émerveille devant toutes les fleurs... Toi, tu sors la boîte de mouchoirs. Nez en cascade, yeux qui piquent. Bienvenue dans la **saison des pollens** !

Le **pollen**, c'est un peu comme la **pousière d'amour des plantes** : les végétaux en libèrent pour **se reproduire**...



POURQUOI ÇA ARRIVE ?

En fait, c'est ton corps qui réagit un peu fort à quelque chose d'inoffensif : le **pollen**. Il croit que c'est une menace et libère de l'**histamine**, une molécule normalement utile pour te défendre contre les microbes ou les blessures. Sauf que, là, ton système immunitaire **se trompe de cible** : il pense devoir se battre alors qu'il n'y a **aucun danger**.

Résultat : trop d'histamines, les **yeux grattent**, le **nez coule** et tu éternues. Ton corps veut t'aider... mais il **en fait un peu trop** !

Si les symptômes sont violents (crise d'asthme, respiration difficile, fièvre, etc.), consulte un professionnel de santé.



Coup de pouce**aromathérapeutique**

- 1 goutte d'huile essentielle d'estragon sur un support (huile ou comprimé neutre), 1 fois par jour, surtout en prévention.

Le principe actif de l'estragon est l'estragole, qui aide à réduire les réactions allergiques liées au pollen.

**LES ALLIÉS NATURELS***Ortie*

Riche en minéraux, elle aide à réguler la production d'histamine et à calmer les réactions allergiques.

➔ *En infusion, en poudre ou en gélules.*

Plantain lancéolé

Il apaise les muqueuses irritées et agit comme un antihistaminique naturel.

➔ *En infusion ou en macérat.*

Cassis (feuille ou macérat de bourgeon)

Effet « cortison-like » naturel : il calme l'inflammation et soutient les surrénales.

➔ *En cure, le matin (5 à 15 gouttes de macérat mère dans un peu d'eau).*

Huile de nigelle

Anti-inflammatoire et riche en oméga-6, elle aide à apaiser les réactions allergiques et à équilibrer le système immunitaire, pour qu'il réagisse moins fortement au pollen.

➔ *1 c. à café chaque matin en cure pendant la saison des pollens.*

Euphrase (yeux)

Pour les yeux rouges et irrités : imbibe un coton propre avec une infusion refroidie d'euphrase et pose-le 5 minutes sur les paupières.





DANS TON ASSIETTE

- **Aliments riches en quercétine** (oignon rouge, pomme, câpres) → ils calment la réaction allergique.
- **Vitamine C** (kiwi, poivron, persil) → elle renforce les défenses naturelles.
- **Oméga-3** (lin, sardine, noix) → ils réduisent l'inflammation.

Astuces du quotidien

- ✿ Douche-toi le soir pour rincer les pollens accumulés sur la peau et les cheveux.
- ✿ Change souvent ta taie d'oreiller.
- ✿ Aère plutôt le matin (le soir, l'air est saturé de pollens).
- ✿ Nettoie ton nez régulièrement, même quand tu n'as plus de symptômes.
- ✿ Calme l'inflammation.
- ✿ Soutiens ton foie et ton immunité.
- ✿ Protège tes muqueuses.
- ✿ Et commence ta routine avant que le pollen n'arrive.

Ton corps veut juste respirer tranquille.

✿✿ En naturopathie, on ne cherche pas à éteindre le signal, mais à comprendre pourquoi il sonne.



BAISSE DE MORAL

C'EST QUOI ?

Ne pas confondre baisse de moral et stress. Bon, je dois l'avouer... par moments, l'un ne va pas sans l'autre.

Mais ici, on parle surtout de cette baisse de moral qui s'installe sans prévenir : parfois tout va bien autour de toi, parfois pas du tout, à l'intérieur, la lumière semble avoir baissé. Ton énergie chute, ton enthousiasme s'évapore, et même les petites choses du quotidien te demandent un effort. Ce n'est pas « dans ta tête » : c'est ton corps qui murmure « j'ai besoin d'équilibre ».

La naturopathie, c'est justement ça : un retour à l'équilibre, pas une fuite.

Parce qu'un moral bas, ce n'est pas une faiblesse, c'est juste le signal qu'en toi, quelque chose réclame un peu de douceur.



POURQUOI ÇA ARRIVE ?

En naturopathie, on dit souvent que le moral, c'est le reflet de ton équilibre intérieur. Ton bien-être dépend en grande partie d'une petite molécule qu'on appelle la sérotonine : c'est elle qui t'aide à te sentir calme, positif et plein d'élan. Quand tu te sens vidé, sans envie, ou que tout te semble plus lourd que d'habitude, ce n'est pas « dans ta tête » : c'est souvent le signe que ton corps a perdu un peu de son équilibre, et que ta sérotonine est en baisse. ...





...

Plusieurs choses peuvent en être la cause :

- le manque de lumière, qui influence directement ton énergie et ton humeur ;
- une alimentation pauvre, qui ne fournit plus les nutriments nécessaires à ton système nerveux ;
- un intestin fatigué, car c'est là que se fabrique une grande partie de la sérotonine ;
- un mauvais sommeil, qui épuise ton équilibre nerveux ;
- trop de stress, qui fait chuter naturellement les hormones du bien-être.

Quand la sérotonine baisse, tout devient plus flou, plus lent, plus gris.



LES ALLIÉS NATURELS

Safran

Sous forme d'extrait liquide, il est pratique à doser et rapidement assimilé.

Riche en safranal et crocine, il stimule naturellement la sérotonine et la dopamine, favorisant sérénité et optimisme.

➔ 1 ampoule pure ou diluée dans un peu d'eau, le matin ou le soir, 1 heure avant le coucher.

Millepertuis

Il soutient l'équilibre émotionnel et chasse la mélancolie.

➔ *En infusion ou extrait liquide, mais attention : il interagit avec certains médicaments (notamment les antidépresseurs).*

...



...

Verveine citronnée

Elle libère les tensions et redonne le moral en douceur.

➔ *En tisane, seule ou avec de la mélisse et de la fleur d'oranger.*

Mélisse officinale

Elle détend, calme le système nerveux et favorise un sommeil réparateur.

➔ *En infusion ou en hydrolat, surtout le soir.*

Coup de pouce

aromathérapeutique

Huile essentielle de néroli

Son parfum apaise instantanément le cœur et le mental.

➔ 1 goutte sur les poignets, à respirer profondément quand le moral flanche.

Huile essentielle de petit grain bigarade

Distillée à partir des feuilles d'oranger amer, elle agit comme un régulateur émotionnel naturel.

➔ 1 goutte sur les poignets idéalement diluée dans une cuillère à café d'huile végétale avant le coucher.

Ton trio «moral idéal» :

- petit grain bigarade pour apaiser;
- verveine citronnée pour éclaircir;
- néroli pour consoler.



Le petit + de @citybotanist



Astuce olfactive : suis ton nez, la plupart du temps, l'huile qui te plaît le plus est celle dont ton système nerveux a besoin.

DANS TON ASSIETTE



Quand tu n'as pas le moral, ton assiette peut devenir ton meilleur psy.

Mange des aliments riches en tryptophane (banane, avoine, noix, œufs), en magnésium (amandes, cacao, chocolat noir, épinards) et en oméga-3 (sardines, graines de lin). Le magnésium aide à détendre ton système nerveux c'est aussi pour ça qu'un carré de chocolat fait tant de bien. Bref, avant d'aller chercher la motivation ailleurs, commence par ton assiette.



« BOISSON DU SOURIRE »

Quand tu as besoin d'un câlin, mais qu'il n'y a que ton mug sous la main...

Ingrédients

- 200 ml de lait végétal chaud (avoine, amande ou coco)
- 1 c. à café de cacao cru
- 1 c. à café de miel brut
- Quelques zestes d'orange bio (ou une fine lamelle d'écorce)

Préparation




- Fais chauffer doucement le lait avec les zestes, laisse infuser 5 minutes.
- Ajoute ensuite le cacao et le miel, mélange, respire... et souris.

Un petit rayon de soleil à boire, qui réchauffe le cœur et redonne l'envie d'y croire.

RECETTE



Astuces du quotidien

-  Bouge ton corps, pas ton stress. Fais du sport, même un peu. Chaque mouvement libère des hormones du bonheur: endorphines, dopamine et sérotonine.
-  La cohérence cardiaque - ton *reset* émotionnel. Respire 5 secondes, expire 5 secondes, pendant 5 minutes, 3 fois par jour si possible (matin, midi, soir). Simple, gratuite et terriblement efficace.
-  Sors, respire, reconnecte-toi à la nature. Va marcher, même sans but. Laisse ton téléphone à la maison. Si tu as la chance d'habiter à Marseille, va voir la mer.



Quand ton moral baisse, allie respiration, plantes et plaisir sensoriel. Une goutte d'huile essentielle sur le poignet, une tasse dorée au safran, un souffle profond...

La nature agit, doucement mais sûrement. Et n'oublie pas: un manque de magnésium peut aussi être à l'origine de ta baisse de moral. Parles-en à ton médecin pour faire un petit check-up: une cure de magnésium bisglycinate pourrait bien te faire le plus grand bien.