



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être

# *Acné, imperfections*

## Comment en finir même si vous avez déjà tout essayé ?

Le guide complet pour comprendre ce qui se passe vraiment dans votre peau et agir efficacement.



*Un truc d'ados*

*Juste une question de bactéries.*

*Ça finira par passer tout seul.*

*De toute façon, il n'y a que le Roaccutane.*



*Et si ce n'était pas ce que vous croyez ?*

Le problème, ce ne sont **pas les boutons** : ce n'est que la partie visible. Derrière, il y a un vrai **système qui s'est emballé**. Et tant qu'on ne comprend pas ce système dans son entièreté, **l'acné revient**. Toujours.

Ce guide est là pour ça : vous expliquer ce qui se passe vraiment, **vous donner des clés** concrètes pour déjà agir et vous montrer pourquoi un accompagnement ciblé change tout quand les conseils génériques ne suffisent plus.

## *Le mécanisme*

# Pourquoi votre acné revient toujours ?

### 01 *Sur-stimulation hormonale*

La peau reçoit le signal de produire plus de sébum provenant des hormones androgènes qui fluctuent avec le stress, le cycle, l'alimentation, certaines pilules.

### 02 *Excès de sébum*

Les pores se bouchent. La peau devient brillante. Le pH cutané naturellement acide (qui protège la peau) se dérègle.

### 03 *pH cutané déséquilibré*

Le terrain devient favorable à certaines bactéries notamment Cutibacterium acnes qui prolifèrent dans cet environnement appauvri.

### 04 *Prolifération bactérienne*

Ces bactéries rejettent des acides gras irritants qui enflamment les follicules pileux de l'intérieur.

### 05 *Inflammation*

La peau réagit en produisant encore plus de sébum pour se protéger. Ce qui aggrave exactement ce qu'elle cherche à calmer.

### 06 *Peau agressée et boutons*

Rougeurs, boutons douloureux, microkystes, pores dilatés. Et le cycle recommence.

Ce n'est pas votre faute. C'est un système. Et un système, ça se rééquilibre...  
Quand on sait où agir !

PASSEZ À L'ACTION

# Neuf

actions simples pour déjà  
calmer l'acné

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

1. ARRÊTEZ DE DÉCAPER

2. BOUTONS TRANQUILLES

3. UNE VRAIE ROUTINE

4. CE QUI TOUCHE LE VISAGE

5. SPF TOUS LES JOURS

6. STRESS + SOMMEIL

7. DANS L'ASSIETTE

8. OBSERVEZ VOTRE CYCLE

9. UN PEU DE DOUCEUR

## 01 Arrêtez de décaper votre peau

*moins, c'est mieux.*

Plus vous utilisez de produits agressifs, plus votre peau se défend... en produisant encore plus de sébum. Les nettoyants « spécial peaux à problèmes », les lotions qui brûlent, les gommages à grains... donnent l'impression de « nettoyer en profondeur », mais en réalité ils abîment la barrière cutanée, dérèglent le pH et entretiennent l'inflammation.

### 👉 L'IDÉAL

**Le soir :** double nettoyage (huile démaquillante + nettoyant doux légèrement acide). On enlève d'abord ce qui est gras (maquillage, SPF, pollution), puis ce qui est hydrosoluble.

**Le matin :** un simple rinçage à l'eau + lotion pour enlever le calcaire → puis sérum + crème (avec SPF, bien sûr).

### 💡 ASTUCE

L'eau micellaire ? On jette ! Ce sont des tensioactifs — des « molécules de savon » qu'on retrouve aussi dans la lessive. Avec ça, vous êtes certaine d'avoir acné, rougeurs et mauvaise mine. **Même verdict pour les microfibrilles visage :** rien de mieux pour retirer le film protecteur de la peau, y déposer des bactéries et récolter 2x plus d'acné.

## 02 Laissez vos boutons tranquilles

*ne touchez à rien.*

Chaque bouton trituré = inflammation = un bouton qui dure plus longtemps et laisse plus de traces.

### 👉 L'IDÉAL

Pas de trituration. Même « juste celui-là ».

### 💡 ASTUCE

Appliquez en localisé un concentré kératolytique. Notre préféré : **ISISPHARMA Teen Derm K Concentrate** pour sécher le bouton en une nuit. Et on laisse la peau faire le reste.

## 03 Construisez une vraie routine

arrêtez de choisir à l'aveugle.

« Purifiant », « miracle en 7 jours », « 100 % naturel », « bio = forcément mieux »...  
Le marketing peut être très trompeur. Ce qui compte, c'est la formule. Beaucoup de produits anti-boutons sont trop décapants, contiennent de l'alcool irritant ou des textures occlusives qui étouffent la peau.

### 👉 L'IDÉAL

- Un nettoyant doux légèrement acide
- Un sérum ciblé (zinc, niacinamide, acide salicylique, acide glycolique bien dosé)
- Une crème légère non comédogène
- Un SPF adapté chaque matin, sans exception

### 💡 ASTUCE

Le plus simple et le plus efficace : se faire conseiller une routine construite pour **votre** peau par de vrais experts, plutôt qu'empiler des produits séduisants rarement adaptés.

## 04 Nettoyez tout ce qui touche votre visage

vos boutons s'y cachent.

Chaque bouton trituré = inflammation = un bouton qui dure plus longtemps et laisse plus de traces.

### 👉 L'IDÉAL

- Changer la taie d'oreiller 1 à 2 fois par semaine
- Avoir une serviette visage dédiée, propre
- Nettoyer régulièrement pinceaux et éponges
- Éviter de coller le téléphone à la joue, arrêter de se toucher le visage machinalement

## 05 Protégez votre peau du soleil tous les jours

*le faux ami*

Beaucoup constatent : « Au soleil, ça va mieux ! » C'est vrai... au début. Le soleil épaissit la couche supérieure de la peau : les boutons se voient moins, le teint paraît plus unifié. Mais à moyen terme, les UV entretiennent l'inflammation, pigmentent les marques et abîment la barrière cutanée. Résultat après l'été : poussées plus intenses, marques plus foncées.

### 👉 L'IDÉAL

Un SPF adapté tous les jours (texture légère, non comédogène), avec réapplication dans la journée. Ce n'est pas optionnel, **c'est une partie du traitement.**

## 06 Surveillez le duo stress + sommeil

*la peau écoute vos nerfs.*

Votre peau ne vit pas séparément de votre système nerveux. Stress chronique et nuits courtes augmentent le cortisol, entretiennent l'inflammation, perturbent les hormones et la réparation cellulaire nocturne. Résultat : poussées plus fréquentes, boutons qui s'attardent, peau qui marque plus facilement.

### 👉 L'IDÉAL

Des nuits plus régulières  
Quelques micro-pauses dans la journée (5 min sans écran, respiration, marche)  
Moins de scroll nocturne qui maintient le cerveau en état d'alerte

## 07 Regardez aussi dans votre assiette

*un terrain qui s'enflamme.*

Non, l'acné ne vient pas « juste » de ce que vous mangez. Mais l'alimentation peut clairement amplifier un terrain déjà inflammatoire : sucres rapides en excès, produits ultra-transformés, aliments qui surchargent le foie. Et pour certaines, des intolérances spécifiques : laitiers, gluten, aliments mal tolérés.

### 👉 L'IDÉAL

Stabiliser la glycémie (repas complets : protéines + bons gras + fibres)

Observer ce qui, chez vous, déclenche ou aggrave les poussées.

Se faire accompagner si vous suspectez une composante digestive ou hormonale forte

## 08 Observez votre cycle

*une question de timing.*

L'acné hormonale adore le timing : poussées avant les règles, autour de l'ovulation, lors d'un changement de contraception, en post-pilule ou postpartum. Les hormones influencent la sécrétion de sébum, la sensibilité et le niveau d'inflammation. C'est normal d'observer un rythme dans vos imperfections.

### 👉 L'IDÉAL

Notez les jours de cycle où les boutons apparaissent, les zones concernées (mâchoire, menton, front), vos niveaux de stress et de fatigue à ce moment-là... Cela permet de mieux comprendre et accompagner votre peau

## 09 Un peu de douceur

*même envers une peau capricieuse.*

Votre corps n'est pas contre vous. Il fait tout ce qu'il peut, comme il peut, avec ce qu'il a. Chaque bouton, chaque déséquilibre, c'est un signal. Pas une punition. On a vite fait de réduire son corps à « ce qui ne va pas », en oubliant tout ce qu'il fait pour nous chaque seconde.

### 👉 L'IDÉAL

Et si, plutôt que de le voir comme un ennemi, vous le considérez comme un système vivant qui vous dit : « Là, quelque chose ne va pas. Aide-moi. » Un peu de douceur, de compassion, de respect : c'est aussi ça, le début de la transformation.

# Et si ça ne suffit pas ?

## Comment me débarrasser définitivement de mon acné ?

Malgré tout ça, vos boutons restent là ? C'est que la cause est plus profonde et qu'il faut aller la chercher vraiment. Il n'y a qu'une chose à faire : **on enquête.**

### 01

#### OPTION 1 — LA PLUS ÉCONOMIQUE

*Vous enquêtez vous-même.*

Pendant **1 mois**, notez chaque jour :

- **Vos poussées** : cycliques ? aléatoires ? après quoi ?
- **Votre cycle** : avant les règles, à l'ovulation, pendant ?
- **Votre stress** : pics de boulot, charge mentale ?
- **Votre alimentation** : sucre, laitages, ultra-transformés, alcool ?
- **Votre routine** : démaquillage, nettoyant, actifs, fréquence
- **Votre environnement** : masque, pollution, frottements
- **Votre sommeil** : nuits courtes, irrégulières ?

Petit à petit, vous voyez des patterns. Ça fonctionne mais c'est long, parfois décourageant, et vous pouvez passer à côté de la vraie cause.

### 02

#### OPTION 2 — LA PLUS RAPIDE ET SÛRE

*On enquête pour vous.*

Avec le **protocole Flawless**, tout commence par un **diagnostic** peau avec votre experte : type de boutons, sébum, sensibilité, barrière cutanée, microbiote, inflammation... votre routine actuelle.

On identifie ce qui aide et ce qui sabote ainsi que **vos déclencheurs** : hormones, stress, digestion, hygiène de vie.

En une séance, on sait ce dont votre peau a réellement besoin et on construit un **plan d'action efficace** pour sortir du mode crise.

Enfin, on arrête de traiter les boutons. On traite ce qui les provoque pour des **résultats durables !**

# Prête à arrêter de subir votre peau ?

*on s'occupe de vous.*

---

Avec notre accompagnement anti-acné, vous obtenez :

01

## Un diagnostic complet

Pour comprendre d'où viennent VOS imperfections, loin des conseils génériques.

02

## Un plan d'action efficace

Pour changer ce qui déclenche votre acné au quotidien.

03

## Un protocole Flawless

Notre soin expert qui neutralise le cercle vicieux à la source.

04

## Un suivi personnalisé

Pour adapter, ajuster et accompagner la transformation de votre peau.

Vous n'avez rien à perdre... sauf vos boutons !

JE DEGONFLE MAINTENANT

