EVOLUTION

LE GUIDE ACNÉ EVOLUTION

POURQUOI TON ACNÉ REVIENT
(et comment agir à la source)

Le mécanisme, les 7erreurs, l'assiette, la routine zéro cosmétique et ton plan de 21 jours. Tout ce que tu dois savoir, en 6 pages.

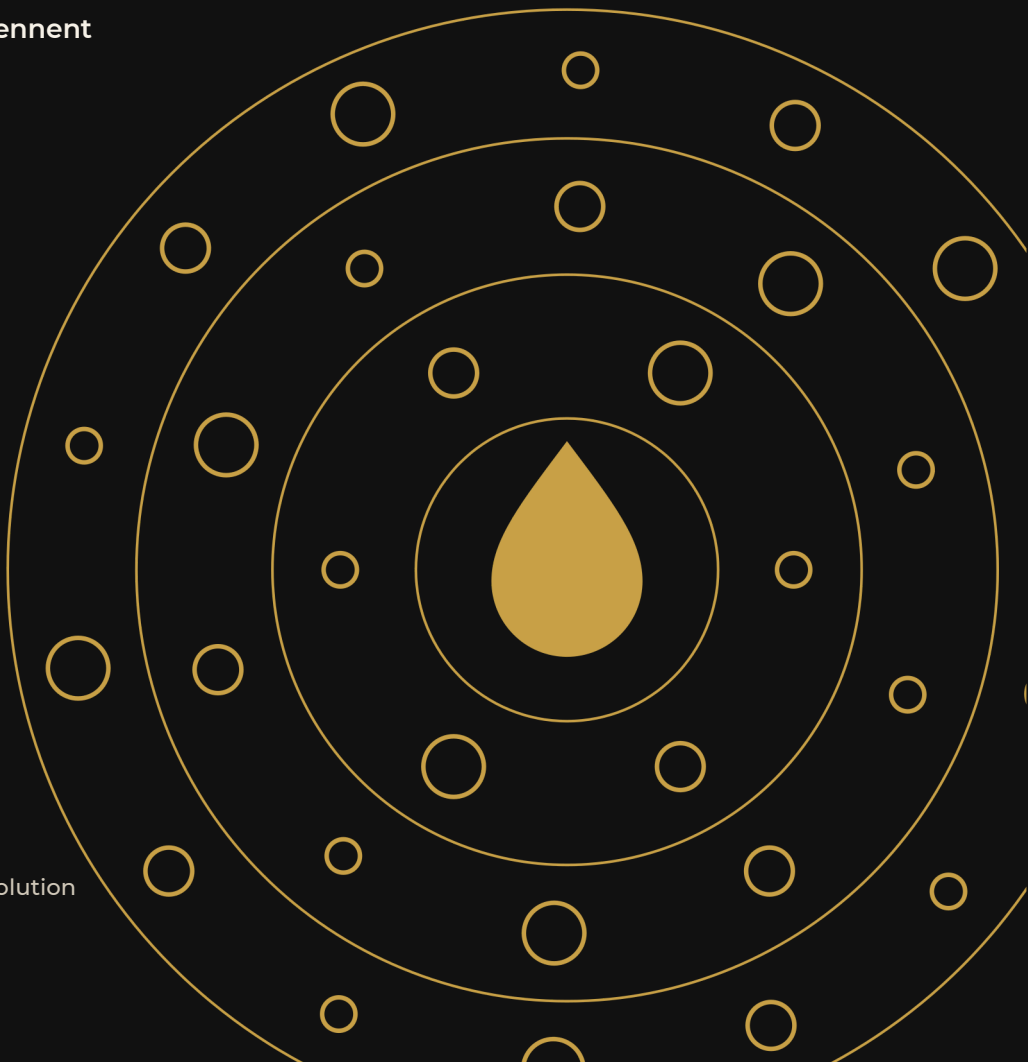
2 Pourquoi ton acné revient

3 Les 7 erreurs qui l'entretiennent

4 L'assiette anti-acné

5 La routine et la purge

6 Passer à l'action



Par **Anthony Gosset**, fondateur d'Evolution
Le glow-up du visage par la santé

PARTIE 1

POURQUOI TON ACNÉ*revient*

J'ai euplus de **1 600 conversations Instagram** avec des personnes qui veulent changer leur visage. Le sujet n°1, de loin : l'acné. Et toujours la même phrase : *"j'ai tout essayé, rien ne marche."* Le problème : tu traites la surface alors que ça se joue dedans.

CE QUI SE PASSE SOUS TA PEAU

1. Trop de sébum

Tes glandes produisent plus d'huile que ta peau n'en évacue.

→

2. Pore bouché

Sébum + cellules mortes : le pore se ferme.

→

3. Inflammation

Le pore enflamme. Le bouton sort.

Tes crèmes agissent sur l'étape 3 : elles calment le bouton déjà sorti. Tu arrêtes, ça revient. **Chez Evolution, on coupe l'étape 1.**

LES 4 MOTEURS QUI FONT TOURNER LA MACHINE

01 Le sucre et l'insuline

Sucre, pain, céréales, sodas, jus : à chaque pic d'insuline, tes glandes sont poussées à produire plus de sébum.

02 L'assiette industrielle

Huiles de graines, ultra-transformé, lait UHT, fast-food. Une alimentation qui entretient l'inflammation.

03 Le sommeil et le stress

Couché à 1h, écran jusqu'à la dernière seconde. C'est la nuit que ta peau se répare

04 La peau agressée

Nettoyant, gommage, acide, sérum, crème. Tu décapes ta barrière, ta peau compense en graissant plus.

CE QUE CE GUIDE COUVRE

L'acné de l'adulte qui vient du **mode de vie**. Si ton acné est sévère, ou ne bouge pas du tout après plusieurs mois d'habitudes carrées, c'est un sujet médical : vois un dermato.

Tu traites la cause, la surface suit.

PARTIE 2

LES 7 ERREURS qui l'entretiennent

Tu crois bien faire, c'est justement ça le problème. Voilà ce que je vois en boucle dans mes DMs, et **ce que tu fais à la place.**

1

Empiler les produits

Nettoyant, sérum, crème, SPF, acide : beaucoup d'occasions d'irriter.

✓ **Tu coupes tout.** Eau froide le matin, eau tiède + beef tallow le soir.

2

Te laver trop fort

Savon, gommage, eau brûlante : barrière décapée, la peau regraisse.

✓ **Eau seule, tiède maximum.** Tu tamponnes, tu ne frottes pas.

3

Le sucre caché

Jus, pain complet, céréales, barres, sauces : l'insuline fait les montagnes russes.

✓ **0 sucre ajouté, 0 pain.** Glucides : fruits + miel cru, 1 à 2 cuillères par jour.

4

Les huiles de graines

Tournesol, colza, chips, frites, plats préparés. Il y en a partout.

✓ **Beurre, ghee ou suif** pour cuisiner.

5

Dormir après minuit

Couché à 1h avec 2h de scroll : la peau perd son temps de réparation.

✓ **Au lit avant 23h.** Écrans coupés 1h avant. Chambre noire, 17 à 18°C.

6

Toucher, percer, gratter

Un bouton percé enflamme plus longtemps et risque de laisser une trace.

✓ **Mains loin du visage.**

7

Le rasage qui irrite

Lame usée, contre-poil, 3 passages : poils incarnés et boutons.

✓ **Lame propre, dans le sens du poil, 1 passage.** Eau froide après.

Une erreur corrigée, un moteur coupé.

PARTIE 3

L'ASSIETTE anti-acné

Aucune crème ne remplace ce que tu manges. La base Evolution : **animal-based + fruits**. Cuisson au beurre cru, ghee ou suif. **3 L d'eau minérale par jour.**

Oeufs entiers
4 à 8 / jour

Viande rouge grass- fed
200 à 300g / jour

Foie de boeuf
1 fois / semaine

Huîtres
6 à 12 / semaine

Poisson gras
2 fois / semaine

Lait cru
500ml à 1 L / jour

Fruits
baies, banane, dattes

Miel cru
1 à 2 cuillères / jour

Coupe

- Sucres ajoutés, sodas, jus, gâteaux
- Pain, céréales, pâtes, riz
- Huiles de graines : tournesol, colza
- Ultra-transformé, fast-food, chips
- Lait UHT, fromages industriels
- Édulcorants, sel ajouté

Une journée type

MATIN
4 oeufs au plat au beurre + 1 banane

MIDI
250 g de bavette + des dattes ou des baies

APRÈS-MIDI
500 ml de lait cru + 1 cuillère de miel cru

SOIR
Poisson gras ou viande + fruits

Petit budget, boulot, resto

Priorité aux **oeufs** et au **foie**, pas chers et denses. Au resto : une pièce de boeuf, sans pain ni sauce. **2 repas propres sur 3**, c'est déjà un autre niveau.

TA PEAU EST TON MEILLEUR TEST
Si ta peau n'est pas belle après un aliment précis (le lait par exemple), coupe-le 3 semaines et observe. C'est le genre d'ajustement qu'on fait au cas par cas en accompagnement.

Pas parfait. Tenu.

PARTIE 4

LA ROUTINE, LA PURGE *et ton plan*

LE MATIN
Eau froide. Point.

LE SOIR
Eau tiède + beef tallow

Zéro nettoyant, zéro crème, zéro sérum. Tallow **grass-fed**. **Teste-le 48h sur une petite zone** avant tout le visage : il peut boucher les pores chez certains. Pas de massage sur acné active.

PURGE OU RÉACTION ? TA PEAU PEUT EMPIRER AVANT DE S'AMÉLIORER

C'EST UNE PURGE : TU TIENS

- Zones habituelles
- Petits boutons qui partent vite
- Ça s'améliore au fil des semaines

C'EST UNE RÉACTION : TU ARRÊTES

- Zones nouvelles
- Rougeurs, démangeaisons, brûlures
- Ça empire après un produit

DERMATO SANS ATTENDRE

Boutons profonds ou douloureux, kystes, aggravation qui dure, ou traitement en cours (Roaccutane, antibiotiques) : tu n'arrêtes rien sans ton médecin.

TON PLAN 21 JOURS

1 SEMAINE 1
Tu coupes

Produits rangés, 0 sucre ajouté, 0 pain, 0 huile de graines, au lit avant 23h. Photo du jour 1.

2 SEMAINE 2
Tu nourris

Oeufs, viande, foie 1 fois, 3 L d'eau minérale, tallow le soir après ton test. Photos J7 et J14.

3 SEMAINE 3
Tu tiens

Le creux peut arriver, la purge aussi : c'est prévu. Tu ne changes rien. Photo J21, compare avec J1.

Lent, puis soudain. Ça reste plat un moment, puis ça décolle. Le doute arrive toujours avant la preuve : c'est là que la plupart lâchent.

EVOLUTION

DERNIÈRE ÉTAPE

TU AS LA MÉTHODE.

Maintenant, on l'applique à TOI.

Ce guide te donne la méthode. L'accompagnement Evolution l'adapte à ton cas, et JE te suit chaque semaine jusqu'à la preuve.

Un protocole 100 % sur-mesure
construit sur ta peau, ton assiette, ton emploi du temps

Des check-ins chaque semaine
on corrige en temps réel

Un suivi photo
pour voir ce que le miroir ne montre pas

90 jours avec moi
le temps que le lent devienne soudain

Je ne te promets pas une peau parfaite en 30 jours. Personne d'honnête ne peut. **Je te promets un plan construit pour toi, et quelqu'un qui le suit avec toi jusqu'au bout.**

COMMENT CANDIDATER

ÉCRIS-MOI "Evolution" EN DM

sur Instagram : **@anthonygosset1**

1 Tu m'écris **2** On s'appelle **3** Ton protocole sous 24h

Places limitées : 4 élèves maximum par mois. Pour les 20-40 ans qui veulent s'engager 90 jours.

Contenu éducatif, pas un avis médical. Acné sévère ou traitement en cours : vois ton dermato.