

# Les problèmes d'acné

L'acné se développe lorsque la peau produit trop de sébum.

**CONSEILS DE PRÉVENTION** : faire un gommage et un masque à base d'argile une fois par semaine ( l'argile absorbe l'excès de sebum)

**CONSEILS DE TRAITEMENT** : dès les premiers symptômes, appliquez une pommade, une lotion ou gel à base de **peroxyde de benzoyle** (en vente libre en pharmacie.)

**PRIVILÉGIER**: fruits et légumes pour la bêta-carotène et la vitamine C, fruits de mer, viande maigre, volaille, yaourt et fruits secs oléagineux pour le zinc et la vitamine B6.

**REDUIRE**: sel iodé, fortes doses de vitamine B6 et B12.