

# 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.

---

## PATATE DOUCE

**AVANTAGES** : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

---

## PASTEQUE

**AVANTAGES**: savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

---

# YAOURT

**AVANTAGES:** excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

**INCONVENIENT:** les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.

---

# VOLAILLE

**AVANTAGES:** excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

**INVONVENIENT:** sujette à la contamination bactérienne.

---

# VINAIGRE

**AVANTAGES:** élément de la vinaigrette peu calorique, peut servir d'agent de conservation.

**INCONVENIENT:** peut déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux moisissures.

---

## LE VIN

**AVANTAGES:** une consommation modérée peut diminuer les risques de maladies cardiaques et de cancers. Renferme des bioflavonoïdes, des phénols et des tanins qui sont salutaires.

**INCONVENIENTS:** peut causer des allergies et des maux de têtes et augmente le risque d'A.V.C . en excès peut provoquer cancers, maladies du foie, malformations congénitales et nombreux troubles psychiques et neurologiques.

---

## VEAU

**AVANTAGES:** riche en protéine de qualité, vitamine B3 et B12, fer, zinc, sélénium. Viande maigre selon les morceaux

---

## TOMATE

**AVANTAGES:** vitamine C, bêta-carotène, acide folique, potassium. Bonne source de lycopène, antioxydant qui protège contre le cancer.

**INCONVENIENTS:** crue ou cuite peut causer de l'indigestion et des brûlures d'estomac. Allergène potentiel.

---

# TISANE

**AVANTAGES:** sans calories ( nature), sans caféine, certaines ont des vertus médicinales.

**INCONVENIENTS:** peut avoir des effets secondaires dangeureuse à forte dose