

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.