



Maya M.

Comment soulager l'acné ?



Change souvent ta taie d'oreiller

Ta peau frotte dessus chaque nuit. Le sébum, les bactéries et les résidus de produits capillaires s'y accumulent. Il est recommandé de la changer 2 fois par semaine !



Moins c'est mieux !

Trop de produits = irritation. Une routine simple et douce (nettoyant, hydratant, crème ciblée) est souvent plus efficace que 10 produits différents.



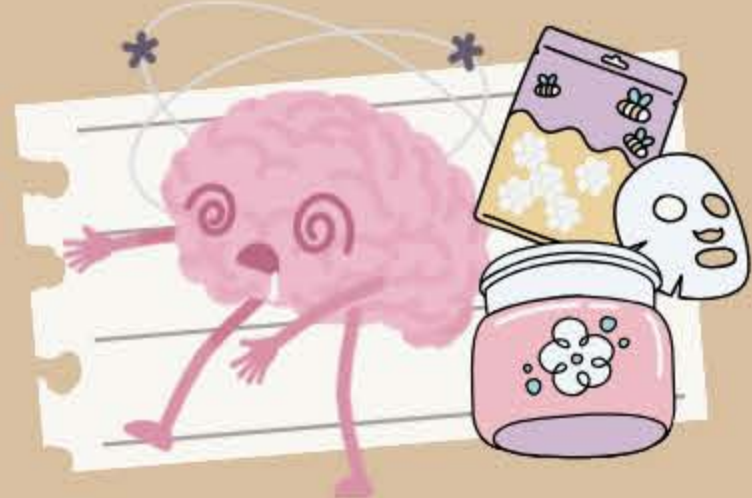
Nettoie ton téléphone portable

Tu colles ton téléphone à ta joue ? Les bactéries s'y déposent. Essuie-le régulièrement avec une lingette antibactérienne.



Trop de soleil peut empirer l'acné

Le soleil peut assécher temporairement les boutons mais ensuite, ta peau produit encore plus de sébum. Protège ton visage avec un écran solaire non-comédogène.



Le stress !

Le stress (même si tu ne le sens pas) augmente le cortisol, ce qui peut stimuler les glandes sébacées. Même 10 minutes de respiration ou de marche peuvent aider ta peau.

Pour en savoir plus sur l'acné et ses traitements, scan ce code QR



scanne moi



RSA RÉSEAU SANTÉ ALBERTA