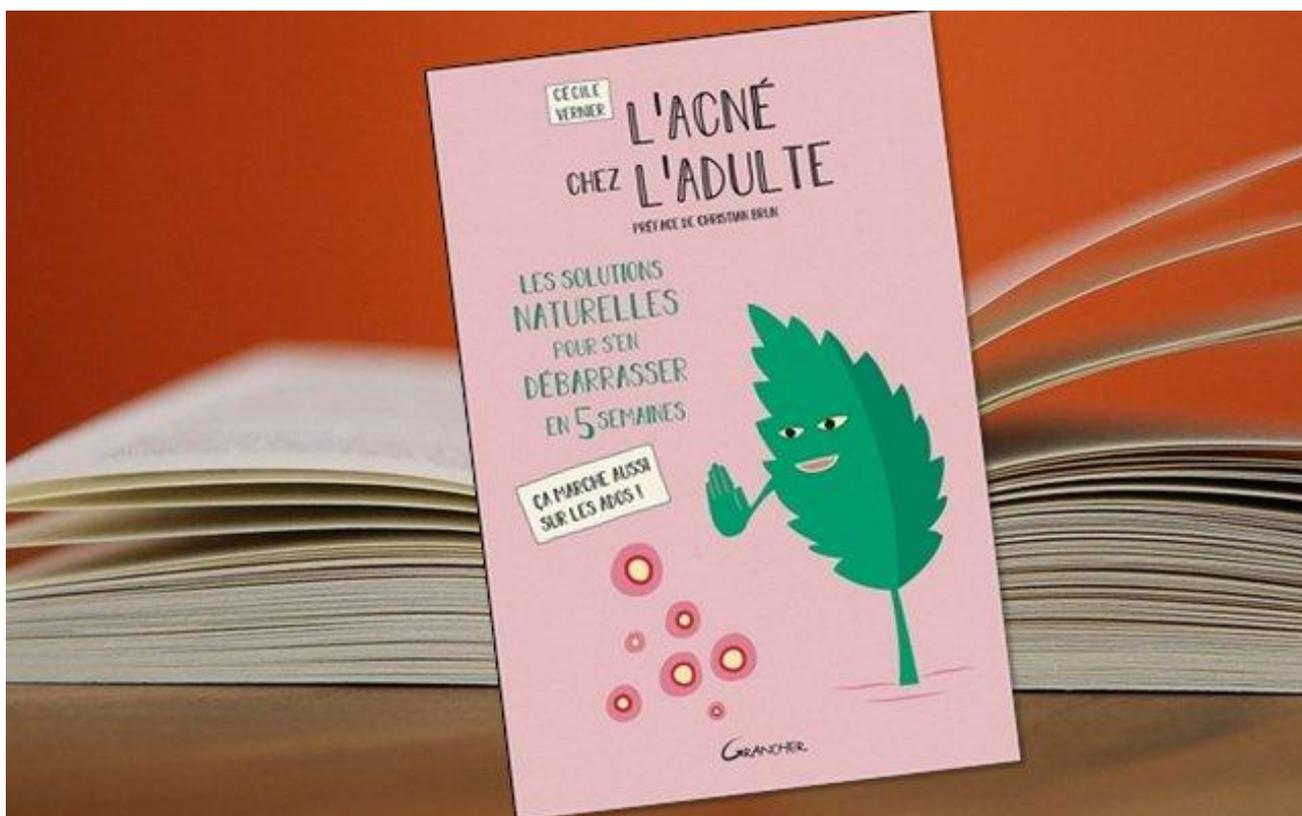




## Solutions naturelles pour se débarrasser de l'acné



Loin d'être réservée aux adolescents, l'acné touche également les adultes. La présence de lésions d'acné (comédons, papules, pustules, voire nodules et kystes) a un fort retentissement sur la qualité de vie.

### **Bien nettoyer sa peau**

Motif très fréquent de consultation chez le dermatologue en raison de la souffrance psychologique quelle peut induire, l'acné n'est pas une fatalité : pour s'en débarrasser, on peut agir sur l'alimentation, le stress et le sommeil, choisir des cosmétiques adaptés, apprendre à bien nettoyer sa peau et même estomper ses cicatrices.

### **Des produits naturels biologiques**

Après avoir essayé toutes les solutions conventionnelles sans succès durable, Cécile Vernier nous explique dans son livre « L'acné chez l'adulte, les solutions pour s'en débarrasser » comment elle a réussi à mettre un terme à son acné en s'orientant vers des produits naturels et biologiques.

### **Adopter une nouvelle hygiène de vie**

Elle nous fait partager son expérience en élaborant dans ce [livre](#) un programme sur 5 semaines au cours desquelles elle vous accompagne pas à pas et vous aide à vous défaire de vos mauvaises habitudes et à en acquérir de nouvelles, meilleures pour votre santé et votre peau en adoptant une nouvelle hygiène de vie.

**A Lire :** « *L'acné chez l'adulte, les solutions pour s'en débarrasser* » par Cécile Vernier aux éditions **Grancher**.