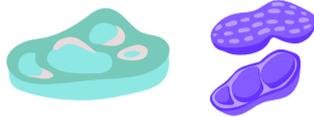


LES ANTIOXYDANTS
et la prévention du vieillissement cutané

Le coenzyme Q10
Le zinc
Les caroténoïdes



*bœuf, hareng mariné, sardines,
huile de soja, huile de colza, cacahuètes,
fruits de mer, graines de courge, carottes,
tomates, pêches, citrouilles...*

L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION
SUR LA SANTÉ CUTANÉE

La vitamine A

ou bêta-carotène,
permet le **renouvellement**
des **cellules** de la peau



*abats, jus de carottes, patate douce,
carottes cuites, épinards bouillis,
choux verts cuits*

La vitamine D

protège la peau et permet
une **régulation du système**
immunitaire cutané



*huile de foie de morue, harengs,
maquereaux, sardines, chocolat noir,
lait, thon en boîte, oeufs*

La vitamine E

est **antioxydante**



*huile (tournesol, germe de blé,
avocat, noisette, foie de morue, colza),
anguilles, sardines en conserve, œufs*

LE RÉGIME CRÉTOIS

riche en nutriments bénéfiques, tels qu'antioxydants ou acides gras polyinsaturés

par exemple



Petit-déjeuner

*Pain complet et huile d'olive
Yaourt de lait de brebis au miel
et amande - Orange
Fruits à coque, graines de courge*



Déjeuner

*Tomates à l'huile d'olive, ail et basilic
Riz sauvage aux petits légumes
Pois chiches à la coriandre
Salade de fruits à la cannelle*



Dîner

*Poivrons grillés à l'huile d'olive
Sardines - Pain complet*

LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS ESSENTIELS

Les oméga-6

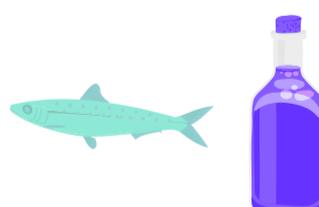
sont responsables
de **l'élasticité et l'hydratation**
de la peau



*noix, huile de maïs ou de tournesol,
plantes : bourrache et onagre*

Les oméga-3

ont un rôle
anti-inflammatoire



*maquereau, sardine
huiles de lin ou de colza*

VOTRE BILAN DERMACHECK

Le bilan DermaCheck s'adresse à tous, **homme ou femme** désireux de lutter contre **la sécheresse cutanée, les troubles de la cicatrisation, l'acné rebelle** ou simplement contre les effets du **vieillessement sur la peau**.

La recherche de déficits en **vitamines** (A et E) et en **oligoéléments** (zinc, cuivre, selenium et iode) peut permettre d'orienter la prise en charge et **d'améliorer ainsi la santé cutanée**.

Parlez-en à votre professionnel de santé !