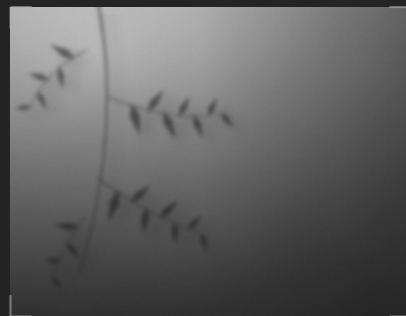


Le sucre donne-t-il des *imperfections* ?

Les études pointent une association : les pics de sucre stimulent des voies qui favorisent sébum et inflammation. Sans en faire une loi.

CE QUI SE PASSE

Les aliments à index glycémique élevé sont corrélés à davantage d'imperfections dans plusieurs travaux. Le mécanisme est plausible ; la modération, raisonnable.



CE QUI MARCHE



01 · Un lien étudié

Les régimes très sucrés sont associés à plus d'imperfections.



02 · Des effets en semaines

L'assiette se lit sur la peau avec retard.



03 · Pas de culpabilité, des tendances

Réduire les pics suffit souvent, sans ascèse.



04 · La routine reste nécessaire

L'assiette aide, elle ne remplace pas le soin.



LE GESTE KESSLER

Assiette plus stable, zone T entretenue : les deux leviers se cumulent sans dogme. Le second est sur kesslergrooming.com.