

Les produits laitiers donnent-ils des *boutons* ?

Chez certains, possiblement : des études associent lait, surtout écrémé, et imperfections. La réponse honnête reste : testez pour vous.

CE QUI SE PASSE

La littérature montre une association modeste et variable selon les personnes. Ni dogme ni déni : un mois de réduction observée dit plus que tous les forums.



CE QUI MARCHE



01 · Une association étudiée

Certains travaux lient lait écrémé et imperfections.



02 · Pas une condamnation

Les effets varient fortement selon les individus.



03 · Tester un mois

Réduire, observer, conclure pour soi.



04 · Ne pas tout supprimer

L'équilibre alimentaire prime sur l'exclusion.



LE GESTE KESSLER

Pendant le test, la routine reste stable pour ne mesurer qu'une variable : le rôle du protocole hebdomadaire. kesslergrooming.com.