

# Table des matières

**Pourquoi devez-vous privilégier les légumes et les fruits pour prendre soin de votre peau ?**

**Découvrir ou redécouvrir les bienfaits des fruits et légumes**

**Preuves scientifiques de la nocivité potentielle des cosmétiques industriels**

- *Le collagène qu'est-ce que c'est ?*
- *L'acide hyaluronique, qu'est-ce que c'est ?*

**Comment bien prendre soin de votre peau**

## **LES FRUITS ET LEGUMES**

- *Le concombre*
- *La carotte*
- *Le chou frisé*
- *La betterave*
- *Le persil*
- *Le gingembre*
- *Le cresson*
- *Le citron*
- *La tomate*
- *L'épinard*
- *Le chou*
- *Le haricot vert*

## **LES HUILES ESSENTIELLES**

- *L'ail*
- *Les graines de lin 2*
- *L'huile d'olive*
- *L'huile d'avocat*
- *Les graines de chanvre*

**Conclusion**