

## ACNÉ

### A savoir

Les glandes sébacées de la peau sont des petites poches qui produisent une substance grasse et protectrice : le sébum. Dans l'acné, le fonctionnement de ces glandes sébacées est perturbé : elles produisent du sébum en excès puis se bouchent, provoquant la formation des points noirs et des boutons.

Les hormones masculines, secrétées en abondance à la puberté chez le garçon (mais aussi chez la fille !), jouent un rôle important dans ce dérèglement. 80 % des adolescents sont ainsi concernés. Mais il n'y a pas d'âge pour l'acné, les adultes ne sont pas épargnés !



### Nos conseils

#### En cas d'acné débutante ou modérée :

##### ► Nettoyez soigneusement la peau

Utilisez matin et soir un produit nettoyant adapté aux peaux acnéiques en pain, gel moussant ou en lotion sans rinçage. (exemple : Avène Cleanance Gel ®, La Roche-Posay Effaclar Gel ou Lotion micellaire ®, Eucerin Gel nettoyant ou Lotion micellaire ®, ... )

##### ► Traitez les boutons

- Appliquez chaque soir une crème traitante qui réduit l'inflammation et lutte contre l'excès de sébum et l'épaississement de la peau (exemple : Triacnéal ®, Effaclar Duo ®, ... )
- Lavez et séchez correctement votre peau pour éviter les sensations de picotement.
- En complément, traitez chaque bouton de façon ciblée avec un produit antiseptique spécifique (ex : Biseptinespraid ®, Dosiséptine ®, ...)

##### ► Hydratez

Chaque matin, appliquez une crème hydratante régulatrice qui limite l'aspect luisant du visage (exemple : Avène Cleanance Emulsion ®, La Roche-Posay Effaclar Mat ®, ...)

##### ► Éliminez les cellules mortes

Une ou deux fois par semaine, faites un gommage et/ou un masque pour absorber le sébum, éliminer les impuretés et empêcher l'obstruction des pores (exemple : Avène Gommage doux ®).

## Pour aller plus loin :

► **Aromathérapie** : Lavande aspic : 1 goutte à appliquer avec un coton tige sur les boutons 2 à 3 fois par jour en association avec un anti-infectieux : Tea Tree, Bois de Rose, Thym à linalol ou Citronnelle de Ceylan : 2 à 5 gouttes à appliquer 2 à 3 fois par jour.

► **Phytothérapie** : Bardane, Pensée sauvage, Levure de bière et Ortie à prendre en cure de 1 à 2 mois en association avec du Zinc (exemple : Effizinc<sup>®</sup>, Rubozinc).

## Adoptez les bons réflexes

► Ne triturez pas vos boutons : vous ne feriez qu'aggraver les choses !

► Évitez certains produits d'hygiène non adaptés comme les laits de toilette pour bébés, le savon de Marseille, les lotions alcoolisées. Et ne vous lavez pas trop souvent, ça n'arrange pas l'acné, au contraire.

► N'appliquez pas directement un produit moussant sur la peau, faites le mousser au préalable avec de l'eau dans vos mains.

► Limitez les expositions au soleil : Si le soleil semble améliorer les boutons en premier lieu, méfiez vous de l'effet rebond ! Utilisez une protection solaire forte (minimum IP 30): évitez les huiles (trop grasses), préférez une protection spécial peaux acnéiques.

Attention, certains traitements de l'acné ne font pas bon ménage avec le soleil.

► Attention au feu du rasoir : messieurs, choisissez une mousse à raser anti-irritante, antiseptique et espacez les rasages.

► Limitez les maquillages couvrants : il existe des crèmes teintées mieux adaptées.

► Relaxez vous, dormez plus : stress et fatigue joueraient un rôle non négligeable sur l'apparition de l'acné.

## Pour en savoir plus :

Sur son site Internet, la Société Française de Dermatologie (SFD) consacre un dossier complet à l'acné et à ses traitements (articles, descriptions, vidéos, interviews de spécialistes). Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : [www.sfdermato.com](http://www.sfdermato.com)

## Quand consulter le médecin ?

- Si l'acné est étendue.
- Si l'acné persiste malgré le traitement.
- Si les boutons s'infectent.

