

Astuces et Acné



À FAIRE POUR LIMITER LES DÉGÂTS

- Nettoie ta peau matin et soir avec des savons doux au PH neutre ou avec des gels antibactériens.
- Hydrate ta peau avec des crèmes (sans corps gras) pour peaux mixtes, grasses ou à tendance acnéique.
- Exfolie ta peau avec un gommage doux.
- Prends régulièrement des vitamines A, H, B6.
- Si tu es une jeune fille, choisis des produits de maquillage pour peaux grasses et traite ta peau surtout pendant la période de tes règles.
- Privilégie une alimentation saine, pas trop riche.
- Si l'acné persiste, si elle est trop importante, il existe des traitements de fond ; pour cela consulte un dermatologue.

À NE PAS FAIRE

- Ne perce pas tes boutons ou ne les tripote pas : l'infection risque de s'étendre autour.
- N'UTILISE PAS DE SAVONS IRRITANTS CAR ILS STIMULENT LA PRODUCTION DE SÉBUM ET FAVORISENT L'APPARITION OU L'AGGRAVATION DE L'ACNÉ.
- Ne décape pas ta peau avec des solutions alcooliques ou soufrées. Même si ces traitements se révèlent efficaces sur le coup, ils restent à utiliser exceptionnellement.
- N'applique pas de crème ou de fonde de teint trop riches.



L'acné



Crédits : Conception : ©Institut des Hauts-de-Seine / illustrations : ©mady martin.prosfitte.com / Graphisme : ©juliecayzac



Institut des Hauts-de-Seine



www.institut-hauts-de-seine.org
www.gigalavie.com

L'acné

Nous ne sommes pas tous égaux devant l'acné.

Problème de peau très fréquent à l'adolescence avec le chamboulement hormonal, l'acné peut être légère ou dans certains cas nécessiter des traitements plus intensifs.

L'acné est une maladie de la glande sébacée : cette glande se situe à côté des poils et sécrète une substance grasse appelée le sébum.

Lorsque le sébum est produit en trop grande quantité, la peau devient grasse, le pore se bouche et les bactéries se développent formant ainsi points noirs et points blancs. Parfois, l'acné provoque des lésions plus profondes : plusieurs boutons d'acné se rejoignent pour former de véritables pustules ou bien des kystes et des abcès.

Plus tu traites tôt ton acné et moins tu auras de chance d'avoir des cicatrices.

Les régions atteintes sont le visage, les épaules, les bras, le dos et parfois la poitrine.

Traiter l'acné:

DIFFÉRENTS TRAITEMENTS EXISTENT SELON LE TYPE D'ACNÉ.

Ton médecin ou ton dermatologue peut alors choisir un traitement à base de crèmes et / ou de médicaments.

Attention, certains traitements prescrits pour traiter l'acné nécessitent la prise d'une contraception chez la femme et contre-indiquent les expositions au soleil ou de donner son sang.

RENSEIGNE-TOI BIEN !

SOIT PATIENT !

N'oublie pas que l'obtention de résultats visibles nécessite plusieurs semaines de traitement. Parfois on observe même au début une aggravation des lésions. Ne t'inquiète pas, ceci ne doit pas te décourager !



Acné : Mythe et réalité

L'ACNÉ EST DUE À L'ALIMENTATION : faux

L'implication de certains aliments n'est pas scientifiquement prouvée mais **une alimentation saine est recommandée**. Si tu as de l'acné tu peux continuer à manger de la charcuterie, des fromages et tout ce dont tu raffoles mais de façon très modérée.

L'ACNÉ EST UNE MALADIE DE LA JEUNESSE QUI DISPARÂT ENSUITE : faux

Si la majorité des acnés sévères concernent les adolescents et les jeunes adultes, de plus en plus d'adultes sont victimes de l'acné, notamment les femmes entre 25 et 40 ans. L'utilisation abusive de cosmétiques finit par aggraver la peau. Le stress, la pollution ont également une influence néfaste. Les enfants et les personnes âgées, à cause de leur production hormonale différente, n'ont pas d'acné.

L'ACNÉ EST DUE À UNE MAUVAISE HYGIÈNE : faux

La formation des points noirs (comédons), n'a rien à voir avec l'hygiène mais découle d'une production trop grande de sébum à l'intérieur des follicules.

En revanche, dans beaucoup de cas, **une bonne hygiène cutanée permet d'atténuer les symptômes**. Attention, cependant, aux pratiques de décapage visant à éradiquer l'acné : à te laver trop fréquemment tu risques d'accroître l'inflammation locale et de retarder la cicatrisation.

L'ACNÉ INTERDIT LA PRISE DE PILULE : faux

Les hormones influencent l'apparition de l'acné. Toutefois, la présence d'une acné ne contre-indique pas la prise d'un contraceptif local. Au contraire, celui-ci peut même entraîner une amélioration.

L'ACNÉ GUÉRIT AVEC LE SOLEIL : faux

Dans un premier temps, le soleil assèche les lésions de la peau, ce qui augmente la production de sébum et cause l'épaississement de la peau.

De ce fait, les boutons disparaissent et / ou deviennent moins visibles avec le bronzage.

Mais une fois le soleil parti, **les boutons réapparaissent et souvent en plus grande quantité**.

De même, de nombreux médicaments prescrits pour l'acné sont photosensibles et contre-indiquent les expositions au soleil. Mieux vaut te protéger avec un écran total et continuer ton traitement.

IL EST POSSIBLE DE SE MAQUILLER QUAND ON A DE L'ACNÉ : vrai

Il faut juste choisir les bons produits de maquillage.

Attention, à trop vouloir couvrir les imperfections, elles finissent par devenir encore plus visibles alors privilégie un maquillage léger.

- 1- Applique **un correcteur traitant et teinté** (légèrement plus clair que ta carnation naturelle) qui ne soit pas trop épais.
- 2- Applique **un fond de teint pour peaux grasses** en couche très fine.
- 3- **Poudre légèrement** là où la peau est la plus grasse pour éviter les brillances et améliorer la tenue du fond de teint.

Attention! Nettoie et hydrate ton visage matin et soir !

