

Acné : on fait peau nette

Bouleversements hormonaux en tête de liste, l'acné touche les ados comme les adultes.

Comment faire la guerre des boutons ? Eileen Guhl

90% des ados ont des boutons. La faute à l'augmentation des androgènes – des hormones sexuelles masculines –, le sébum des glandes sébacées de l'épiderme est en surproduction dès l'âge de douze ans chez les filles comme chez les garçons. *Propionibacterium acnes*, une bactérie gourmande de sébum, va enflammer les follicules pileux où les glandes sébacées sont les plus nombreuses. Visage, cou, nuque, poitrine, haut du dos, épaules et avant-bras peuvent être touchés. « On n'hésitera pas à montrer sa peau au pharmacien, à même de conseiller divers traitements anti-acné pour nettoyer et soigner la peau. En cas d'acné sévère ou très sévère, l'avis d'un dermatologue s'impose. S'il le juge nécessaire, il prescrira un antibiotique ou un anti-inflammatoire tel que le peroxyde de benzoyle » explique Christelle Udry, assistante co-responsable de l'espace cosmétique de la pharmacieplus vouilloz, à Martigny (VS).

A l'âge adulte aussi

A l'âge adulte, chez les deux sexes, d'autres facteurs sont incriminés tels que des facteurs hormonaux, certains médicaments ou polluants, le stress, des vêtements trop serrés qui frottent la peau, une peau mal nettoyée... Chez la femme adulte, des poussées de boutons peuvent apparaître au moment des règles, de la grossesse et de la ménopause. « Une alimentation riche en sucres raffinés ou en produits laitiers semble aggraver l'acné... Que l'on ait des boutons ou pas, ces toxines sont trahies par un teint terne et une peau brillante » précise la jeune femme.

En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Christelle Udry, assistante co-responsable de l'espace parfumerie et cosmétique, pharmacieplus vouilloz, Martigny (VS)

- 1. La crème jour et nuit Sébium Global**, de Bioderma, régule les acides gras dans la peau. Pour peaux jeunes.
- 2. Stop Spot**, de Guerlain. Au camphre. En application locale, agit instantanément et camoufle les imperfections.
- 3. Le masque purifiant anti-imperfections**, de Caudalie.
- 4. La mousse nettoyante et purifiante INALP** au thym et à la verveine, de L'Alpage.



Les bons soins

NETTOYER

→ **On se démaquille** Pour cela, différentes formules existent : huile, lait ou crème par exemple.

→ **On nettoie sa peau** Le geste indispensable s'il en est ! « Il s'agit d'enlever l'excès de sébum, les traces de pollen et de pollution. » Là, on va privilégier une mousse, une eau micellaire ou un gel nettoyant, voire un savon à pH neutre pour le visage et le corps. « Souvent une peau mixte à grasse préférera une formule à rincer. Dans une région où l'eau est calcaire, celle-ci peut sensibiliser et dessécher la peau. Dans ce cas, on peut utiliser en complément un tonique avec ou sans alcool, selon le type de peau » précise Christelle Udry.

TRAITER

→ **On désincruste** Pour désincruster la peau en profondeur, offrez-lui un peeling aux acides de fruits ou aux grains très doux. Au maximum deux fois par semaine.

→ **On resserre les pores** A vous les masques astringents : au charbon ou à l'argile blanche ou verte par exemple, ils sont souvent associés à des principes actifs de plantes. « Sur une peau irritée et enflammée, un masque à éliminer par de légers massages à effet gommant conviendra mieux qu'un masque peel off que l'on retire comme un ruban adhésif. »

SOIGNER

→ **On respecte les besoins de sa peau** La base, c'est de calmer l'inflammation, d'éviter la prolifération bactérienne et, surtout, d'hydrater la peau desséchée par les traitements. « Si l'on utilise une crème de soin trop riche sur une peau à tendance grasse, on va réactiver le sébum. Nous disposons de gammes de produits spécifiques pour les jeunes. Sur une peau plus mûre, on va se tourner vers une formule anti-âge matifiante, hydratante, non grasse et non comédogène » ajoute encore l'assistante spécialisée en soins cosmétiques.