

LloydsPharma

L'acné, pas une fatalité !



L'acné est une maladie de la peau très courante qui touche la plupart des individus à un moment de leur vie, en particulier pendant l'adolescence. L'acné peut être bénigne et de courte durée comme elle peut être grave et laisser des cicatrices stigmatisantes et difficiles à assumer.

Vous trouverez dans ce dépliant tous les conseils et informations utiles pour minimiser les poussées et leurs inconvénients, aussi pour vous aider à bénéficier au maximum de vos traitements.

Qu'est-ce que l'acné ?

L'acné se caractérise par la formation de boutons, allant des comédons aux kystes purulents, qui se développent en général au niveau du visage, du dos et du thorax. L'acné n'est pas infectieuse. Tandis que certaines personnes n'ont que quelques boutons, d'autres peuvent en avoir beaucoup plus, causant des cicatrices.

L'acné se forme lorsque le sébum, le film lipidique sécrété par les glandes sébacées, s'associe aux cellules mortes de la peau pour obstruer les pores et causer des boutons. Le sébum favorise également la prolifération des bactéries de la peau, susceptibles d'infecter les pores.

Qui souffre d'acné ?

Presque tous les adolescents développent de l'acné pendant leur puberté. Elle est le résultat de changements hormonaux qui augmentent la production de sébum. En général, l'acné disparaît spontanément vers l'âge de 20 ans. Mais les adultes ne sont pas à l'abri et plus particulièrement les femmes de plus de 25 ans.

Une routine de soins de la peau : un geste indispensable

Les traitements de l'acné sont si nombreux qu'il peut s'avérer difficile de déterminer celui qui vous convient le mieux. En règle générale, vous devez toujours nettoyer, traiter et hydrater votre peau, même si vous utilisez aussi des produits en vente libre ou sur prescription, et même si vous constatez une amélioration de votre peau. Vous devrez sans doute procéder à plusieurs essais avant de trouver les produits qui conviennent le mieux à votre peau car chaque cas est différent. Si vous avez besoin de conseils, adressez-vous à votre pharmacien Lloydspharma.

Étape 1 – Nettoyer

Nettoyez votre peau le matin avec un produit adapté non parfumé. Cela permet de maintenir l'équilibre et la régénération de la peau. Vous pouvez également utiliser un démaquillant spécifique pour le démaquillage des yeux afin d'utiliser un démaquillant séborégulateur pour le visage. Veillez à bien rincer votre visage à l'eau claire.

Étape 2 – Tonifier

Le tonique permet d'ôter les résidus de produit de nettoyage. Il rafraîchit la peau, rééquilibre le pH naturel et resserre les pores.

Étape 3 – Traiter et hydrater

Appliquez votre produit de traitement choisi une à deux fois par jour selon les recommandations spécifiques. Le soin hydratant permet de palier aux effets desséchants du soin anti-acnéique et est appliqué à distance de celui-ci. Optez pour un soin hydratant adapté à la texture légère et non grasse.

Trucs et astuces pour avoir une peau saine

- Lors du nettoyage de la peau, ne frottez pas énergiquement sous peine de causer des irritations.
- Ne nettoyez pas votre peau plus de deux fois par jour car un nettoyage excessif risque d'encourager la peau à produire davantage de sébum, aggravant encore le problème.
- Utilisez de l'eau tiède ; de l'eau très chaude ou très froide risque d'aggraver l'acné.
- Essayez de ne pas percer vos boutons ; cela augmente le risque de cicatrices.
- Si besoin, désinfectez vos boutons avec une solution antiseptique incolore.
- Ne vous maquillez pas exagérément et démaquillez-vous toujours avant de vous coucher.
- Choisissez un maquillage à base d'eau, non comédogène, moins susceptible d'obstruer les pores.
- Utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé pour ne pas que votre acné s'empire suite à l'exposition solaire.
- Lavez-vous les cheveux régulièrement et évitez qu'ils ne couvrent votre visage.

Quels sont les traitements ?

Il existe des traitements en vente libre ou sur ordonnance mais quel qu'il soit, n'oubliez pas de suivre la routine de soins en trois temps pour que ces traitements soient bénéfiques au maximum.

Traitements en vente libre

Les traitements disponibles en vente libre sont à usage local :

- **Le peroxyde de benzoyle** est utilisé quotidiennement le soir. Il agit en éliminant les bactéries de votre peau et existe en deux dosages ; 5 et 10 %. Essayez toujours le dosage le plus faible en premier car il s'avère généralement efficace et provoque moins d'irritations. Le peroxyde de benzoyle est également disponible sous forme de savon à utiliser une à deux fois par jour.
- **Les antibiotiques topiques** détruisent les bactéries de la peau impliquées dans le développement de l'acné. Ils sont en général appliqués une à deux fois par jour, pendant une période maximale de six à huit semaines afin d'éviter que les bactéries ne commencent à résister au traitement. Certains patients ont constaté quelques irritations mineures.

Ces traitements peuvent s'avérer très efficaces dans les cas d'acné légère à modérée mais ils mettent du temps avant d'agir, en général jusqu'à trois mois.



Je prends soin de
ma peau tous les
jours pour maîtriser
mon acné !

Traitements sur ordonnance

Les traitements disponibles en vente libre ne suffisent pas s'il s'agit d'une acné sévère (présence d'inflammation ou de kystes). Il est alors recommandé de consulter votre médecin ou un dermatologue qui vous prescrira un traitement soumis à prescription médicale.

- **L'acide azélaïque** est disponible sous forme de crème ou de gel, il aide à éliminer les cellules mortes et à tuer les bactéries. Ce produit est en général appliqué une à deux fois par jour. Les effets indésirables semblent légers mais peuvent inclure rougeur et prurit.
- **L'adapalène** est disponible sous forme de gel ou de crème et aide également à éliminer les cellules mortes. Il présente de plus un effet anti-inflammatoire. En raison de son effet irritant, il peut être appliqué un soir sur deux en début de traitement jusqu'à une application tous les soirs.

- **Les antibiotiques oraux** sont en général administrés pendant une période de quatre à six mois. Ils risquent de sensibiliser votre peau à la lumière du soleil ; vous devrez donc être particulièrement prudent(e) au soleil pour ne pas attraper de coup de soleil.
- **L'isotrétinoïne** n'est utilisée que dans les cas les plus sévères. Elle agit en réduisant la quantité de sébum sécrété par la peau. Elle est contre-indiquée en cas de grossesse ou de désir de grossesse. Votre peau et vos lèvres doivent être abondamment hydratées durant ce traitement asséchant et il convient d'éviter toute exposition excessive au soleil et aux rayons UV.

Il est important d'appliquer le traitement selon les recommandations de votre médecin ou votre pharmacien. Si vous souhaitez des conseils complémentaires, adressez-vous à votre pharmacien.

Vos facteurs déclenchants

Certains facteurs extérieurs peuvent déclencher ou aggraver l'acné. Identifiez-les et essayez de les éviter. Parmi eux :

- Menstruations et grossesse (facteurs hormonaux)
- Stress
- Tabac
- Soleil
- Environnement humide
- Port de vêtements serrés et/ou synthétiques qui empêchent la circulation de l'air et l'évaporation de la transpiration
- Cosmétiques et produits de soins à base d'huile
- Nettoyage excessif de la peau
- Certains médicaments, demandez conseil à votre pharmacien
- Consommation d'aliments présentant un index glycémique élevé





Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912019