

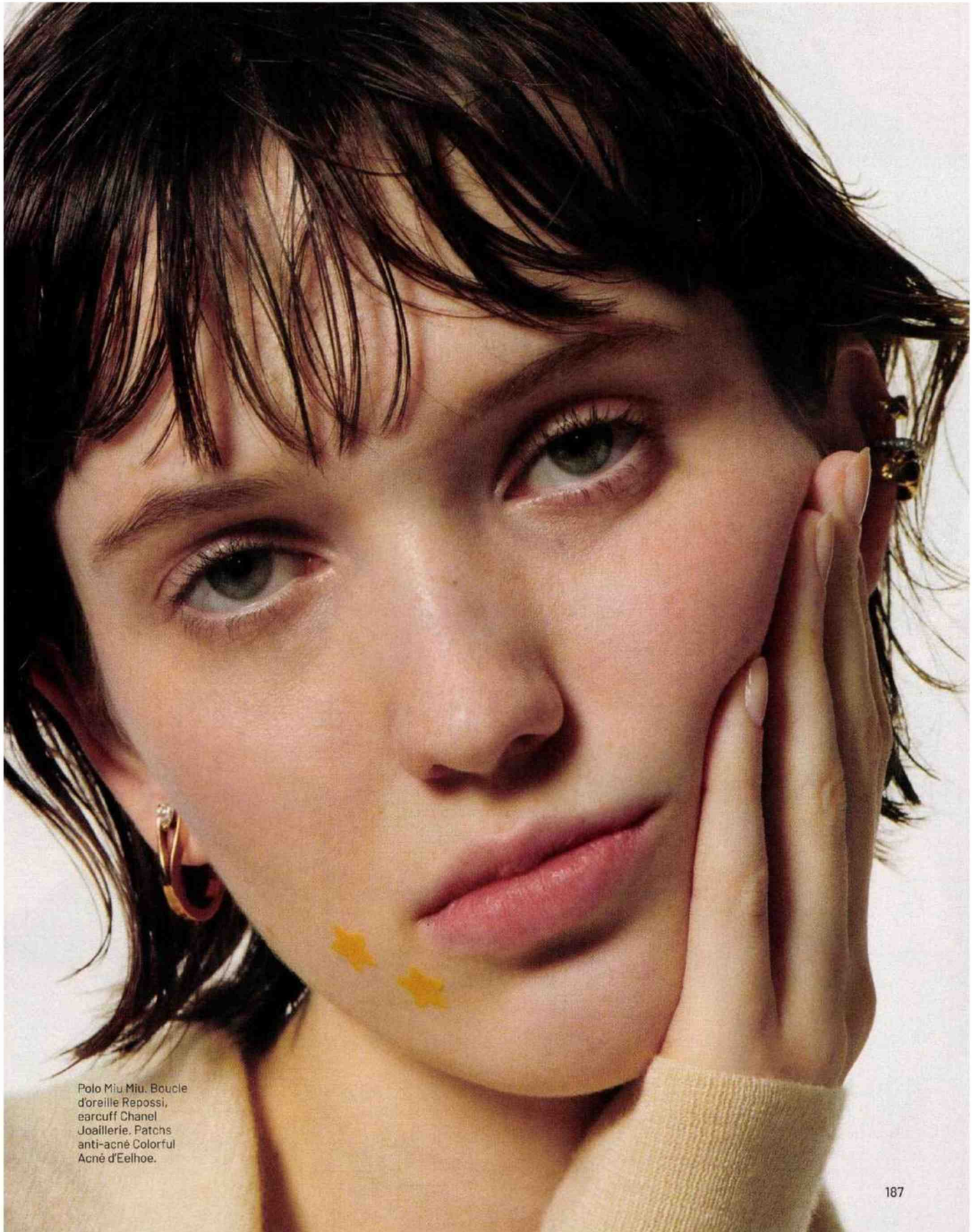
# Une peau

**Mode d'emploi** Première cause de consultation dermatologique, l'acné, et notamment celle de l'adulte, de plus en plus fréquente, n'est pas une fatalité. Nos expertes nous aident à en identifier les causes. Et à réorienter, pas à pas, nos habitudes cosmétiques et alimentaires pour retrouver un épiderme net, lisse et éclatant.

*Par Nolwenn DU LAZ Photos Estelle RANCUREL Réalisation Agathe GIRE*

# en pleine santé





Polo Miu Miu. Boucle d'oreille Repossi, earcuff Chanel Joaillerie, Patches anti-acné Colorful Acné d'Eelhoe.





T-shirt Celine par Hedi Slimane. Boucle d'oreille Repossi.



L'acné touche 80% des adolescent-es mais aussi 40% des adultes. C'est la première cause de consultation dermatologique et le deuxième marché du segment visage en pharmacie, après l'anti-âge et devant l'hydratation. Les conséquences varient selon les phototypes car sur les peaux foncées, un bouton peut laisser une marque persistante pendant des mois ou des années. Au-delà de l'aspect esthétique, cette pathologie cutanée entraîne souvent une dévalorisation de soi, d'autant plus qu'elle reste taboue et vécue comme un fardeau, particulièrement quand la puberté est loin derrière soi. Heureusement, elle se soigne grâce à des changements clés, du choix de soins adaptés jusqu'à l'assiette, comme le préconisent nos expert-es.



### Les recommandations de Gautier Doat

Médecin généraliste et directeur médical Eau Thermale Avène

« À tout âge, les origines de l'acné sont multifactorielles et c'est cela qui la rend compliquée. Le port du masque lors du pic de la pandémie n'a rien arrangé. Pour la soigner, il faut la comprendre en menant son propre interrogatoire policier complet afin de retracer son mode de vie et d'éradiquer les facteurs aggravant ou retardant la guérison. »

#### Enquêter sur les causes

« Stress, pollution atmosphérique et/ou individuelle – comme le tabac –, cosmétique trop riche ou occlusive, ou comédogène, alimentation à index glycémique élevé et même médicaments sont autant d'éléments qui peuvent influencer sa suraggravation et doper la production de sébum. On distingue également l'acné qui perdure depuis l'adolescence et celle qui apparaît soudainement. Si les deux se traitent de la même manière, cette poussée inhabituelle vient souvent d'une cause organique liée à une dérégulation hormonale : grossesse, contraception ou encore syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Un signe associé tel que la pilosité peut être un précieux indice. »

#### Adopter la bonne routine cosmétique

« Même si elle ne suffit pas, elle est indispensable. Il faut revenir à de la simplicité, du bon sens et de l'essentiel. Il s'agit de choisir exclusivement des formules testées sur ce type de peau, non irritantes, respectueuses du microbiome et qui n'occulent pas les pores. On utilise peu de produits, on y reste fidèle s'ils nous conviennent et on évite surtout les huiles trop grasses et le layering, qui ne peuvent satisfaire que des peaux ultra-sèches. »

COURTESY OF DUCRAY/PIERRE FABRE

“Le soleil est un faux ami. Il semble améliorer les lésions d'acné mais entraîne un épaississement des kératinocytes qui ne fait qu'aggraver le problème, avec un effet rebond.”

Gautier Doat, médecin généraliste

#### Éviter certains gestes lors du nettoyage

« Matin et soir, on opte pour un gel nettoyant spécifique peau acnéique qui respecte la barrière cutanée. Attention à ne pas trop décaper la peau et à ne pas succomber à la folie des peelings, cela ne ferait qu'exciter par effet rebond la surproduction de sébum, empirer les imperfections et retarder la guérison. »

#### Utiliser une protection solaire au quotidien

« Au-delà de protéger du photovieilissement et de l'hyperpigmentation, elle est indispensable car le soleil est un faux ami. Il semble améliorer les lésions d'acné mais entraîne un épaississement des kératinocytes qui ne fait qu'aggraver le problème, avec un effet rebond. Il faut qu'elle soit spécialement pensée pour les peaux acnéiques, dotée d'un fort SPF mais non grasse, non occlusive et non comédogène. »

#### Rester fidèle à son produit

« Il doit être bien toléré car l'observance est essentielle, les résultats n'étant probants que sur la durée. On choisit une formule dédiée à son type de peau – sèche, mixte ou grasse – plutôt qu'à son âge. Même si on s'inquiète de ne pas traiter ses rides ou sa fermeté, on priorise une peau saine. Et on se raisonne en se disant qu'on s'y attaquera en temps voulu car à la cinquantaine le risque d'imperfections s'amointrit généralement. Si on s'impatiente, on privilégie une crème anti-âge d'une texture légère le matin en complément d'un soin traitant pour l'acné le soir. Les formules aux AHA sont utiles – au coucher – mais à réserver à l'acné rétentionnelle kératolytique (points noirs et points blancs type microkystes). »

Assistante stylisme  
Manon Baltazard.  
Mannequin Anaïs  
Lunch/IMG Models.  
Casting Arthur Méjean.  
Coiffure Mayu  
Morimoto/Artists Unit.  
Maquillage Asami  
Kawai/Artists Unit.  
Manucure Huberte  
Cesarion/Airport  
Agency. Production  
Anne-Sophie Krissi/  
Mezo, avec Christophe  
Lomenech.



### Les conseils de Caroline de Blignières

Cofondatrice et responsable produits Miyé

« Si à l'adolescence, l'acné dure entre six mois et trois ans et se localise sur la zone T - front, ailes du nez, menton -, celle de l'âge adulte est plus kystique et présente sur la partie basse du visage, autour de la mâchoire. Elle résulte souvent d'une conjonction de déséquilibres. »

#### Soulager son foie

« La cause d'un de ces déséquilibres peut être une inflammation interne au niveau du foie. Pour le vérifier, on entame une cure de quinze jours en s'aidant d'un complément alimentaire : (My) Élixir Détox de Miyé, Desmodium, radis noir et/ou tisanes au thym. On stoppe viande rouge, sucre - et tous les aliments à indice glycémique élevé -, alcool, café, produits laitiers (surtout issus de la vache) et le tabac. Si au bout de deux ou trois jours des boutons ressortent, c'est la preuve que le foie était effectivement chargé. En une semaine déjà, les améliorations seront là. »

#### Soigner son microbiote

« Quand il est malmené, la digestion est dégradée, on assimile mal les nutriments et la peau est imparfaite. Pour une bonne santé intestinale, on consomme des fibres pour alimenter correctement les intestins, de la spiruline, de la chicorée (car elle contient de l'inuline qui nourrit les bonnes bactéries et limite les pics d'insuline), du Skyr (yaourt islandais), des aliments fermentés (choucroute, pain au levain) et des légumineuses (pois chiches, lentilles). »

#### Miser sur les oméga 3

« Si le sébum est trop riche en oméga 6 et pas assez en 3, il est de mauvaise qualité et est sujet à inflammation, créant la prolifération de mauvaises bactéries. Une cuillerée à soupe de colza par jour permet de rééquilibrer. »

#### Faire un bilan hormonal

« La peau est affectée par les variations hormonales des cycles menstruels. Un taux élevé d'hormones favorise la sécrétion de sébum, ce qui entraîne une obstruction des pores et le développement de boutons sur le visage. Mais un rebond d'acné associé à une pilosité plus forte peut être aussi le signe d'un syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), encore plus fréquent que l'endométriose. Un traitement médicamenteux type Androcur - médicament dérivé de la progestérone, sur ordonnance - sera alors nécessaire. Autre phase clé, la périménopause, sorte de deu-

xième puberté en sens inverse où le ballet des hormones s'emballe. Les problèmes de peau peuvent réapparaître jusqu'à cinq ans après la ménopause avérée et qu'un nouvel équilibre de l'organisme s'installe enfin. Pendant cette période, le foie - organe central de recyclage des hormones - surchargé et la baisse hormonale influent sur le pH de la peau, comme sur l'intestin, la digestion, les cheveux et la zone intime. Raison de plus pour le soulager régulièrement. »

#### Améliorer son hygiène de vie

« Pour retrouver une peau radieuse, on peut arrêter de fumer évidemment, essayer de se détendre, adopter une activité physique régulière (marcher et se dépenser, comme anti-stress et pour s'oxygéner, y compris la peau), privilégier une alimentation équilibrée et s'aider de compléments alimentaires. Zinc, magnésium, vitamine C et oméga 3 sont utiles à longueur d'année. Pré et probiotiques trois fois par semaine en continu contribuent parallèlement à rétablir un bon équilibre de la flore vaginale et intestinale, réduisant au passage les ballonnements et favorisant le transit. » ●

• LE REWILDING, LA MÉTHODE SKINCARE POUR FAIRE PEAU NEUVE, À DÉCOUVRIR SUR [MARIECLAIRE.FR](https://www.marieclaire.fr)

« Si le sébum est trop riche en oméga 6 et pas assez en 3, il est sujet à inflammation, créant la prolifération de mauvaises bactéries. Une cuillerée à soupe de colza par jour permet de rééquilibrer. »

Caroline de Blignières, cofondatrice et responsable produits Miyé

COURTESY OF MIYÉ

## Notre sélection peau nette



**1** Revitalisant Un soin nocturne pour réduire les pics d'acné. AC Control Sérums Intensif de Topicrem, 18,50 € les 34 ml.

**2** Green Un anti-imperfection naturel. Sérums Concentrés Acide Azélaïque 10 % d'Aroma-Zone, 5,95 € les 30 ml.

**3** Reformulée Une formule culte plus clean et crémuse pour stopper illico le développement d'un bouton. Pâte Grise Pâte Originale Stop Bouton de Payot, 27 € les 15 ml.

**4** Lissant Un exfoliant doux anti-acné et anti-âge. Soins Peeling Peau Nette Trio-Zinc de NovExpert, 34,99 € les 30 ml, sur marionnaud.fr

**5** Purifiant Un best-seller qui affine le grain de peau. Vinopure Sérums Salicylique Anti-imperfections de Caudalie, 29,90 € les 30 ml.

**6** Assainissant Des gélules pour l'équilibre hormonal et le microbiome. Skin & Biotics de Skin Diligent, 42 € les 60 gélules (pour 1 mois).

**7** Peeling Affine le grain de peau. Sérums Exfoliant AHA Cleanance d'Avene, 25,50 € les 30 ml.

**8** Bouclier Une protection solaire traitante. Fluide Anti-taches SPF50+ Skin Active de Garnier, 12,15 € les 40 ml.

**9** Multifonction Anti-boutons, points noirs et marques. Soins Triple Correction Anti-Imperfections Effaclar Duo + M de La Roche-Posay, 17,90 € les 40 ml.

**10** Réparateur Un concentré d'acide salicylique pour réduire acné et cicatrices. Sérums Bye Bye Breakout d'It Cosmetics, 25 € les 30 ml, chez Nocibé.

**11** En cure Un combo pour lutter contre les imperfections hormonales. Duo In & Out (My) Coffret Skin Detox, contenant (My) Emulsion Perfectrice Hydratante et (My) Élixir Détox Peau Nette de Miyé, 54 € les 60 ml et 40 ml, pour 40 jours, sur miye.care

**12** Triple action Masque, soin et nettoyant. Pâte Secrète 3 en 1 d'Embryolisse, 18,50 € les 100 ml.

**13** Respectueux Un soin lavant assainissant. Gel Nettoyant Purifiant Intensive Propolis + Amino Acids d'Institut Esthederm, 29 € les 200 ml.

**14** Régénérant Exfoliant et rééquilibrant en une nuit. Pure-Reset Sérums Peau Neuve Imperfections de My Clarins, 32 € les 30 ml.

**15** Ultra-doux Un anti-imperfection clean et compatible avec la grossesse. Mega Water de Talm, 28 € les 100 ml.

**16** Drainant Pour évacuer les toxines et spaiser les inflammations. Clear Detox & Acné Hormonale de Circles, 35 € (60 gélules, 1 mois).

**17** Hydratant Un gel ultra-frais, également matifiant. Pacific Ocean Moisturising Gel de Freshly Cosmetics, 29,95 € les 50 ml.

**18** Perfecteur Pour traiter boutons, pores dilatés et ridules. Sébium Sérums Concentrés Lissants Anti-imperfections de Bioderma, 29,30 € les 30 ml.

**19** Anti-âge Corrige les rides et les imperfections. Age-Purify Intensive Sérums Double Correction de Filorga, 74,10 € les 30 ml.

**20** Unifiant Un correcteur intensif qui camoufle les imperfections. Sebaclear Active Teinte de SVR, 13,90 € les 40 ml.

PRESSE.