



# Quelle routine pour MON ACNÉ?

**Près de la moitié des femmes connaissent  
des poussées d'acné à l'âge adulte.  
Une forme différente de l'acné des adolescents,  
qui demande une routine de soins différente.**

Par Sophie Goldfarb

## LES SPÉCIFICITÉS DE L'ACNÉ DE LA FEMME

L'acné de la femme adulte est plutôt de type inflammatoire, caractérisée par des boutons localisés sur le menton, la mâchoire et le haut du cou. Elle s'exprime par des points noirs, des pores dilatés, des boutons rouges surmontés d'un point blanc, mais aussi des lésions sous-cutanées profondes et douloureuses. Cette caractéristique inflammatoire de l'acné sévère peut laisser des marques, surtout si les boutons ont été « triturés » : cicatrices, traces rouges ou brunes.

Et contrairement à l'acné des adolescents, celle des femmes ne prospère plus sur peaux grasses, mais sur tous les types de peaux. Avec l'âge, la peau s'affine et produit moins de sébum. Elle est le plus souvent mixte, c'est-à-dire grasse sur la zone T (front, nez, menton) mais sèche sur le reste du visage. Elle est également plus sensible et réactive. D'où la nécessité d'un rituel de soins spécifique.



Shutterstock - DF

## Un bon nettoyage

On pense à tort qu'il faut « décaper » sa peau lorsque l'on a de l'acné. Or, les adultes n'ont pas forcément un surplus de sébum comme les adolescents. Et le décapage, de toute façon, provoque un effet rebond inéluctable. Le nettoyage doit se faire en douceur, avec des produits sans savon ni alcool, et les moins moussants possibles, enrichis en agents hydratants et anti-inflammatoires (zinc, glycérine) pour préserver le film hydro-lipidique et le microbiote cutané. Le bon geste : un nettoyage approfondi n'est pas nécessaire matin et soir. Si on n'a pas une

surproduction de sébum, une vaporisation d'eau thermale ou d'eau florale assainissante (menthe poivrée, lavande, tea-tree) le matin peut amplement suffire. Le soir, en revanche, un démaquillage suivi d'un nettoyage est obligatoire, en plus d'un assainissement de la peau. Il faut se débarrasser des bactéries et du sébum oxydé par la pollution et stimuler le renouvellement cellulaire. Une crème lavante suivie d'une eau micellaire, ou une huile non comédogène (noisettes, jojoba ou chanvre) appliquée avant une crème lavante, sont de très bonnes options.

### NOTRE CHOIX

1 Crème Lavante Sebiaclear, 400 ml, 18,90 €, SVR. 2 Gel nettoyant purifiant Intensive Propolis + Amino Acid, 200 ml, 29 €, ESTHEDERM. 3 Nettoyant peau nette Sebum Control, 140 ml, 18,95 €, MADARA. 4 Crème nettoyante anti-imperfections Clean that face, 150 ml, 15 €, NIDÉCO.



## Une crème le jour, pour hydrater et protéger

Le soin de jour permet avant tout d'hydrater, de protéger et de restaurer la barrière cutanée, essentielle chez les peaux acnéiques pour se défendre des bactéries pathogènes. On évite bien évidemment les textures trop riches, qui peuvent devenir occlusives et comédogènes et risquent d'obstruer les pores.

On trouve aussi des soins de jour traitants, souvent enrichis en zinc, en poudres absorbantes et en extrait de réglisse pour limiter la production de sébum, ou en niacinamide pour reconstituer la barrière cutanée, voire en céramides, les peaux adultes étant souvent plus sèches en dehors des zones de poussées d'acné.

### NOTRE CHOIX

1 Soin matifiant quotidien Air Cream, 50 ml, 11,50 €, GARNIER. 2 Effaclar Duo+M, 40 ml, 17,55 €, LA ROCHE-POSAY. 3 Soin global anti-imperfections Hyséac 3-Regul+, 40 ml, 14,90 €, EAU THERMALE URIAGE. 4 Soin équilibrant anti-imperfection AC Control, 40 ml, 13,90 €, TOPICREM. 5 Soin global intensif Exfoliac Global X-Pro, 30 ml, 15,90 €, NOREVA.



► Dossier beauté

## Un sérum le soir, pour le renouvellement cellulaire

Leur vie sociale ne permet pas aux femmes d'accepter les soins, souvent très asséchants, des adolescents. De plus, elles veulent combiner anti-imperfections et anti-âge. Par bonheur, nombre d'actifs s'adressent aux deux problématiques. On l'a dit, les lésions inflammatoires peuvent être sous-cutanées et nécessitent de traiter l'hyperkératinisation qui obstrue les pores et empêche l'écoulement naturel du sébum pour assainir les follicules pilo-sébacés. Pour cela, rien de mieux que les acides de fruits, l'acide salicylique, le

rétinol ou le bakuchiol, aux effets kératolytiques, qui ont également des vertus pour traiter les rides, la qualité et le grain de peau. On les retrouve dans nombre de sérums à utiliser surtout le soir, où ils sont parfois complétés par la centella asiatica, cicatrisante, apaisante et anti-âge ou encore la niacinamide, encore elle ! Antioxydante et anti-inflammatoire, celle-ci réduit visiblement l'apparence des pores dilatés, diminue les rougeurs et les imperfections, régule le sébum, et prévient le vieillissement en limitant le stress oxydatif.



**NOTRE CHOIX**

1 Sérum peau neuve, 30 ml, 24 €, A-DERMA. 2 Sérum concentré lissant anti-imperfections Sébium, 30 ml, 29,30 €, BIODERMA. 3 Serum Pore remedy PHA Exfoliating, 30 ml, 45 €, DR.JART+ CHEZ SEPHORA. 4 Sérum exfoliant A.H.A Cleanance, 30 ml, 30,90 €, Avène. 5 Sérum marques post-acné Luminous 630, 30 ml, 24,90 €, NIVEA.

## LES DERNIÈRES AVANCÉES SUR LE MICROBIOME

On sait depuis quelques années que la composition du microbiote cutané a un rôle important dans l'acné et que celle-ci est notamment liée à la prépondérance d'une bactérie nommée c.acnes.

Les dernières avancées affinent cette découverte, en permettant d'identifier les souches (ou sous-familles) du c.acnes à incriminer, bactérie naturellement présente sur la peau et même nécessaire. Elle devient problématique quand le phylotype IA1 ribotype 4 et le phylotype IA1 5 se surexpriment et deviennent prédominants.

Les marques La Roche-Posay et Uriage ont déjà développé des soins qui ciblent parfaitement ces souches. La science n'a pas dit son dernier mot !

## Un soin ciblé, en appoint

Quand les lésions sont sur le point de sortir, ou que des microkystes se forment sous la peau, on a besoin d'un soin SOS, qui va traiter rapidement sans se voir. D'où des soins localisés, sous forme de roller aux huiles essentielles, de patch colloïdal, ou même dernièrement de liquide qui crée un film invisible non occlusif en surface et soigne en dessous, à l'aide d'acides de fruits ou d'acide salicylique le plus souvent.



**NOTRE CHOIX**

1 Pâte grise Spéciale 5 cica-gel, 15 ml, 27 €, PAYOT. 2 SOS Patch Centella, 9 ml, 21,90 €, ERBORIAN. 3 Patch Deep breakout liquid, 15 ml, 35 €, DERMALOGICA. 4 Roll-On SOS Pureté, 5 ml, 14,90 €, BERNARD CASSIÈRE. 5 Mighty Patch invisible+, boîte de 24 patches, 9,99 €, HERO. 6 Patch anti-imperfections purifiant, boîte de 7 patches, 12,25 €, COMPEED.





## Un masque, pour absorber et apaiser

Si l'exfoliant à grains est déconseillé aux peaux acnéiques, car trop agressif, l'utilisation d'un masque purifiant une fois par semaine est recommandée. Les actifs à privilégier : l'argile absorbante (verte ou jaune), le curcuma purifiant et anti-inflammatoire et le CBD apaisant.

### NOTRE CHOIX

- 1 Huile détox perfectrice Visibly Pure, 15 ml, 20,50 €, **ONAGRINE**.
- 2 Pâte sèche 3 en 1, 100 ml, 18,50 €, **EMBRYOLISSE**.
- 3 The Green Mask Clarifying CBD + matcha mask, 75 ml, 95 €, **MANTLE**.
- 4 Masque peaux mixtes et grasses True Balance SOS Mask, 60 ml, 26 €, **EVOLVE**.



## Des compléments alimentaires, pour équilibrer

Quand on n'est pas sous traitement médicamenteux prescrit par un dermatologue, il est possible de compléter l'action des soins topiques par des compléments alimentaires qui vont aider à équilibrer le microbiote intestinal et cutané. Pour cela, on choisit des compléments

riches en pré et probiotiques. Ils peuvent aussi contenir des ingrédients qui jouent sur l'enzyme à l'origine de la prolifération du sébum, comme le bisglycinate de zinc, et des antibactériens, comme les extraits de bardane ou d'ortie, et même inclure parfois des antioxydants.

### NOTRE CHOIX

- 1 Compléments alimentaires anti-imperfections Pur Paradisi, 60 gummies, 30,90 €, **SAÈVE**.
- 2 Complément alimentaire Clear & Microbiome, 16 g, 35 €, **GALLINÉE**.
- 3 Complément alimentaire peaux à imperfections Peau Nette, 42 gélules, 19,90 €, **NOVEXPERT**.
- 4 Compléments alimentaires Good Clean anti-imperfections cutanées, 60 gummies, 24,90 €, **LASHLÉ**.



## TROIS SOINS D'INSTITUT ANTI-IMPERFECTIONS

Les soins en institut peuvent être un vrai coup de pouce dans le traitement des imperfections. Mais attention, ils sont cependant à éviter si vous êtes sous traitement à l'isotrétinoïne.

### LE PLUS ESTHÉTIQUE

Ce soin cabine développé par la marque de médecine esthétique permet de détoxifier et d'assainir la peau, d'oxygéner les tissus, d'atténuer les imperfections. Après un peeling léger, il comprend 25 min de lumineothérapie assainissante (couleur bleue), une pose de masque à l'acide glycolique ou à l'acide hyaluronique en fonction du type de peau, et l'application d'un contour des yeux et d'une crème peaux mixtes à grasses.

*Soin balance perfusion, 1 h, 125 €, Filled.*

### LE PLUS BIO

Ce soin a pour but de retrouver une peau à l'aspect plus net, aux pores resserrés et aux imperfections diminuées. Après un démaquillage et une exfoliation douce, l'esthéticienne pratique un modelage du visage avec un sérum équilibrant puis laisse poser un masque aux trois argiles et au charbon végétal pour absorber l'excès de sébum, éliminer les impuretés et désincruster les pores. Enfin, elle applique une crème matifiante aux huiles essentielles.

*Soin pureté anti-imperfections Aromaclear, 1 h, 65 €, Phyt's.*

### LE PLUS TECHNIQUE

Cette machine venue des États-Unis permet d'obtenir une peau « zéro défaut » en 4 étapes réalisées avec le stylet à embout à usage unique : un nettoyage micro-dermabrasion qui élimine les cellules mortes, suivi d'un peeling léger à base d'acides glycolique et salicylique pour ouvrir les pores et affiner le grain de peau. Vient ensuite l'extraction des comédons et impuretés avec un système d'aspiration à vie, et pour finir, l'application d'un sérum et des vitamines afin d'hydrater et de rééquilibrer la peau.

*Soin 45 min, 180 €, Hydrafacial.*