

**11** ans

C'est l'âge moyen auquel débute l'acné chez les ados

Acné juvénile : comment venir à bout des boutons ?

SOUVENT BÉNIGNE, L'ACNÉ TOUCHE ENVIRON 80 % DES ADOLESCENTS ET NÉCESSITE UN TRAITEMENT MÉDICAL DANS 10 À 15 % DES CAS, SELON SA SÉVÉRITÉ. EN GÉNÉRAL, L'ACNÉ RÉGRESSE SPONTANÉMENT VERS L'ÂGE DE 19-20 ANS SANS LAISSER DE CICATRICES.

Il existe 4 types d'acné :

- **L'hyperséborrhée** : la peau brille et de petits boutons apparaissent.
- **L'acné rétentionnelle** : le sébum s'accumule dans les follicules sébacés et entraîne la formation de comédons ouverts (points noirs) ou fermés (microkystes).
- **L'acné inflammatoire** : prolifération de bactéries (*Propionibacterium acnes*) avec l'apparition d'une inflammation et d'un bouton rouge.

- **L'acné nodulo-kystique** : dilatation et inflammation des glandes sébacées qui forment des nodules.

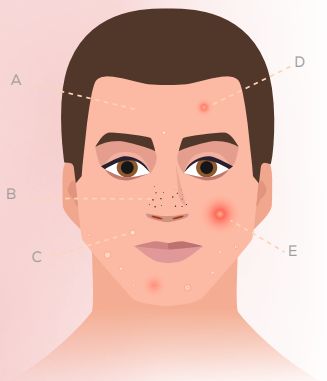
Si l'acné est très fréquente à la puberté, elle touche parfois l'adulte, et plus rarement, la personne après 40 ans. Elle peut aussi s'améliorer ou s'aggraver durant la grossesse.

Outre les facteurs hormonaux (cycle menstruel, grossesse et puberté), d'autres facteurs peuvent déclencher l'acné : des prédispositions génétiques, le stress, les polluants ou encore des cosmétiques non adaptés.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La rosacée (ou couperose) est appelée à tort acné. Il s'agit d'une pathologie circulatoire caractérisée par une dilatation des vaisseaux du visage et accompagnée d'une inflammation des glandes sébacées.



A- FOLLICULE NORMALE



B- ACNÉ RÉTIENNONNELLE (POINTS NOIRS)



C- ACNÉ RÉTIENNONNELLE (MICROKYSTES)



D- ACNÉ INFLAMMATOIRE (BOUTON ROUGE)



E- ACNÉ NODULO-KYSTIQUE (NODULE)

Le soleil, un faux ami ?

Souvent améliorée par le soleil, l'acné revient en force quelques semaines après l'exposition solaire. En effet, les UVB provoquent un épaissement de l'épiderme : il s'en suit une rétention de sébum qui entraîne une incrustation des comédons et microkystes.

Quelques gestes d'hygiène simples à adopter au quotidien

Nettoyez et purifiez les zones concernées avec les mains propres.

- Le matin : de préférence avec une **lotion micellaire purifiante** sans rinçage.
- Le soir : avec un **gel nettoyant purifiant** sans savon (**Avène Cleanance Gel Nettoyant 1**), suivi d'un rinçage soigneux à l'eau claire.
- La **toilette doit être douce** afin de respecter le film hydrolipidique.
- **À éviter** : les gants de toilette, véritables nids à microbes, les antiseptiques moussants (trop agressifs) et les solutions hydroalcooliques (irritantes).


Séchez la peau en douceur.

Appliquez des **soins de jour et de nuit non comédogènes**, spécifiques pour peaux à imperfections aux effets matifiants, kératolytiques, anti-inflammatoires et antiséborrhéiques. Demandez conseil à votre pharmacien : il vous conseillera les produits les plus adaptés selon le type d'acné, par exemple **Avène Cleanance Expert**, en cas d'acné légère, ou **Avène Triacnéal Expert 2**, en cas d'acné persistante.

TIP : Les peaux sous traitements médicamenteux anti-acné (les rétinoïdes) utiliseront une gamme de produits dermocosmétiques plus hydratants et apaisants.

Utilisez 1 à 2 fois par semaine un **gommage désincrustant** suivi d'un **masque purifiant/matifiant**. Toutefois, dans le cadre d'une acné modérée à sévère, les gommages à grains seront à éviter pour empêcher la prolifération bactérienne. **À privilégier** : les masques glycoliques ou à base d'acides de fruits qui favorisent l'élimination des cellules mortes sans action mécanique.

En cas de **maquillage**, choisissez des produits **non comédogènes** afin de laisser respirer la peau.

Camouflez et asséchez vos imperfections grâce à des **sticks correcteurs** adaptés (**Avène Stick Spot Localisé** ).

TIP : Ne manipulez pas vos boutons pour éviter la surinfection et les cicatrices!

Des solutions naturelles efficaces existent pour soigner l'acné

EN NUTRITHÉRAPIE :

Le **zinc** a une action anti-inflammatoire et régulatrice de la sécrétion du sébum grâce à son activité inhibitrice sur la synthèse de la testostérone. Attention : la prise orale doit toujours se faire à distance des repas.

Les **antioxydants** (vitamine E et Sélénium) peuvent aussi avoir un effet bénéfique.

EN PHYTHOTHÉRAPIE :

La bonne santé de la flore intestinale et la capacité de **détoxication du foie** sont des facteurs clés dans le traitement de l'acné juvénile.



1
AVÈNE
Cleanance
Gel Nettoyant
400 ml



2
AVÈNE
TriAcnéal
Expert
Crème 30 ml



3
AVÈNE
Cleanance
Stick Spot
Localisé

Le trio de choc



ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE!

- Mangez de façon **équilibrée et variée**, sans excès de graisses et de sucre.
- Favorisez un bon **sommeil** et évitez le stress.
- Pratiquez une **activité physique extérieure** qui permet d'oxygéner votre peau.
- En cas d'exposition solaire, protégez votre peau avec des **produits solaires à indice élevé** et adaptés aux peaux acnéiques (ou à texture légère).

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Consultez le médecin si
l'acné persiste ou s'aggrave.

Toutefois, nous vous
encourageons à faire preuve
de patience et de régularité
dans votre traitement !



Une **cure de pré et probiotiques** est conseillée.

Le drainage de foie peut se faire avec des plantes telles que le **Radis noir**, l'**Artichaut** ou le **Romarin**, seules ou en association comme dans **Ergydigest®** 4.

Cette cure peut être complétée par des **draineurs spécifiques** de la peau comme :

- la **racine de Bardane** (*Arctium lappa*) : régulatrice du sébum, antimicrobienne, drainante de la peau, elle est efficace contre les éruptions à tendance suintante et productive ; elle est recommandée dans les problèmes de peau grasse.
- la **Pensée sauvage** (*Viola Tricolor*) : dépurative et drainante de la peau, elle élimine les toxines au niveau du foie et des reins ; elle traite aussi l'eczéma et le psoriasis.

EN AROMATHÉRAPIE

L'huile essentielle (HE) de **Tea-tree** (*Melaleuca alternifolia*) est antibactérienne et antifongique : elle peut être appliquée directement sur le bouton.

Autre utilisation : mélangez-la dans de l'**huile végétale de Jojoba** avec 2 autres HE : la **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) cicatrisante et le **Géranium rosat** (*Pelargonium asperum cv Egypte*) anti-inflammatoire et astringent cutané. L'huile végétale de Jojoba, ayant un profil proche de notre sébum, régule les sécrétions sébacées. C'est l'alliée des peaux grasses.

Ce qu'il faut retenir



Bien soignée, l'acné disparaît généralement à l'âge de 19-20 ans. Veillez, dès lors, à ce que vos ados aient une bonne hygiène de vie et prennent soin de leur peau, matin et soir. Nos pharmaciens vous conseilleront les produits dermocosmétiques et solutions naturelles adaptés à leur type d'acné.