

L'Acné

Les hormones augmentent pendant l'adolescence, ce qui stimule la production de graisse sur la peau et bouche les pores de sortie de la graisse.

L'acné apparaît sur le visage, sur la partie supérieure du dos et sur la poitrine. Il atteint 80% des adolescents. C'est un procès bénin qui a néanmoins des répercussions psychologiques.

Le régime alimentaire, l'hygiène ou l'activité sexuelle n'ont aucune influence sur l'acné.

Il ne faut pas toucher ou presser les boutons car ceci peut aggraver l'acné et y laisser des cicatrices.

Lavage des lésions:

Un lavage régulier permet de réduire l'excès de graisse. Lavez les zones affectées à l'eau tiède deux fois par jour (matin et soir) avec du savon doux. Essayez délicatement.

Chez les hommes le rasage doit être très doux. Il faut ramollir la barbe à l'eau tiède et au savon. Une machine à raser électrique peut être utile.



Régime alimentaire:

Il n'a pas d'influence sur l'acné. Si vous croyez que certains aliments l'aggravent, vous pouvez les éviter.

Exposition au soleil:

Le bronzage peut masquer l'acné, mais les bénéfices sont temporaires. Le soleil accumulé au long des années favorise le vieillissement de la peau et le développement de différents cancers de la peau.

Les cosmétiques:

Pour que les pores soient perméables il faut éviter les cosmétiques, surtout ceux de base grasse.

Si toutefois vous devez les utiliser, cherchez ceux qui indiquent oil free sur l'emballage, c'est à dire ceux qui sont non comedogènes / non causants d'acné. Enlevez le maquillage toutes les nuits à l'eau et au savon. Protégez votre visage si vous appliquez de la laque ou du gel sur les cheveux.

Comment le traiter?

L'acné disparaît souvent sans traitement. Le traitement dépend de la gravité de l'acné.

Les traitements de la peau servent à nettoyer les pores et à désinfecter. Les boutons peuvent améliorer, mais reviennent si vous arrêtez le traitement. Il faut traiter constamment pendant des mois, voire des années, mais les résultats sont bons.

Ces produits peuvent provoquer de la sécheresse ou de la desquamation. Il est fréquent que l'acné s'aggrave au début du traitement.

Si l'acné ne s'améliore pas en 6-8 semaines, consultez à nouveau votre médecin.