



beauté
dermato

Quelle joie l'été de retrouver une peau saine et nette ! Pour profiter de cette amélioration et éviter l'effet rebond de la rentrée, adoptez dès à présent les bons gestes.

Julie Delpierre

Améliorez
évitez l'effet rebond

Le soleil n'est pas forcément le pire ennemi de la peau ! Sur l'acné, il peut même faire des miracles. « Les UV possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui permettent d'assécher les boutons et d'accélérer leur disparition », assure le docteur Serge Dahan, dermatologue à Toulouse. Au fil des expositions, les pores se resserrent, le teint s'égalise et la peau se normalise, enfin ! Mais ne criez pas victoire trop vite !

Le soleil améliore l'acné... temporairement

Si en surface le soleil semble améliorer l'acné, en profondeur, il n'en est rien. « Les expositions solaires entraînent un épaississement de la peau qui obstrue les follicules pilosébacés, empêchant l'évacuation du sébum, précise le docteur Dahan. À la longue, ne parvenant pas à s'éliminer normalement, celui-ci favorise la formation de comédons, de microkystes et boutons qui ne demanderont qu'à réapparaître à la fin de vos vacances, lorsque l'épiderme s'affinera de nouveau. » Voilà pourquoi, 10 à 15 jours après la rentrée, l'acné repart de plus belle. L'amélioration estivale n'était donc qu'un leurre ! Mais grâce à de bons gestes, il est possible de profiter du coup de pouce des UV et d'éviter, au maximum, le retour des indésirables boutons.

Adoptez les bons réflexes au quotidien

Ces 6 bons réflexes vous permettront de tenir à distance le retour de votre acné.

1 J'adopte une bonne hygiène au quotidien. Rien de tel qu'un bon nettoyage de peau chaque jour pour éliminer excès de sébum, impuretés et pollution qui obstruent les pores et favorisent l'apparition des boutons. Chaque soir, lavez votre minois avec un pain dermatologique ou un nettoyant moussant antibactérien. Si vous avez la peau sensible, utilisez une eau micellaire, spécialement formulée pour les peaux grasses ou acnéiques. En revanche, évitez les laits de toilette sans rinçage ainsi que les huiles démaquillantes : occlusives, elles risquent de boucher les pores de



LE COUP DE POUCE des médecines douces

Vous êtes plutôt adepte des médecines naturelles ? Elles aussi peuvent venir à votre rescousse. « Dans tous les cas d'acné inflammatoire, misez sur Sulfur iodatum 9CH, à raison de 5 granules par jour, recommande le docteur Gwenaél Greppo, médecin homéopathe. Vos boutons sont infectés ? Cinq granules par jour de Kallium bromatum 9CH peuvent assécher vos imperfections. » Enfin, la peau qui brille et des points noirs seront mis en échec grâce à 5 granules par jour de Selenium 5 CH. Côté huile essentielle, tournez vous vers celle de Thym à Linalol. Ses propriétés purifiantes permettent d'assainir l'épiderme et de réguler le travail des glandes sébacées. Matin et soir après le nettoyage de peau, appliquez sur vos lésions un cocktail à base de 5 gouttes d'HE et 5 gouttes d'huile d'amande douce.

vos pores et d'aggraver votre acné. Faites suivre ce nettoyage par le passage d'un coton imbibé de lotion purifiante sans alcool qui permet d'assainir votre visage et de resserrer les pores de la peau. Le matin, un pschitt d'eau thermale ou d'eau florale à la lavande, aux vertus purifiantes, suffira à vous rafraîchir.

2 Je fais peau neuve une fois par semaine. Une fois par semaine, offrez-vous un bon nettoyage de peau. Commencez par exfolier votre épiderme avec un gommage à doux grains pour déloger les cellules mortes. Les pores seront ainsi purifiés. C'est le moment clé pour appliquer un masque à base d'argile verte, une substance qui absorbe le sébum comme une éponge, resserre les pores de la peau et clarifie le teint. Si, malgré vos efforts, des boutons pointent le bout de leur nez, poursuivez sans relâche ces gestes d'hygiène et augmentez la fréquence du duo gommage-masque à l'argile à deux fois par semaine. Autre conseil : ne cherchez surtout pas à percer vos boutons, sous prétexte qu'ils disparaîtront plus

rapidement car non seulement en les triturant vous risquez de favoriser l'apparition de kystes, voire une surinfection qui risque de laisser des marques sur votre visage, mais ce geste excite aussi localement les glandes sébacées, favorisant la survenue de nouveaux boutons.

3 Je choisis une crème purifiante. Après le nettoyage, place aux soins. Matin et soir, appliquez une noisette de fluide ou de gel (surtout pas de crème car sa texture, trop riche, favoriserait boutons et comédons) à base de zinc, un actif séborégulateur, de perlite, une éponge naturelle capable d'absorber jusqu'à 5 fois son poids en sébum, et d'acide salicylique qui élimine les cellules mortes présente à la surface de la peau et nettoie les pores en douceur. Ne faites surtout pas l'impasse sur le soin du soir sous prétexte de laisser respirer votre peau. La nuit, la sécré-

tion de sébum atteint un pic vers 4 heures du matin. Cet excès accélère la multiplication des bactéries à la surface de la peau. Au réveil, peau grasse, pore dilatés et petits boutons rouges garanti !

4 Je prends soin de mon hygiène de vie. En parallèle, prenez soin de votre hygiène de vie. L'enquête CSA Santé menée en juillet 2013 a mis en évidence que le stress multiplie par 2,5 le risque d'avoir de l'acné et un mauvais sommeil par 1,4. Sans compter l'usage des cosmétiques trop agressifs, la pollution ainsi que les bouleversements hormonaux.

5 Je m'alimente correctement. Tous-jours selon l'enquête CSA Santé une mauvaise alimentation multiplie par 2,7 le risque d'avoir de l'acné. Si, contrairement aux idées reçues, les sodas et les produits laitiers n'ont aucune influence sur l'apparition des boutons, les confiseries, la pâte à tartiner, les desserts chocolatés industriels et les chocolats grignotés chaque jour favoriseraient la surve-

nue de ces indésirables. A contrario, la consommation d'au moins 3 fruits et légumes par jour assainit la peau. Profitez des végétaux de l'été encore présents sur les étals, pour faire le plein de vitamines bonnes pour l'épiderme.

6 Si ça continue, je prends rendez-vous chez le dermato. Cet expert de la peau pourra vous prescrire un traitement à base de peroxyde de benzoyle ou de vitamine A acide (isotrétinoïne). À raison d'une application un soir sur deux sur peau propre et sèche en alternance avec un soin hydratant (car la vitamine A acide est irritante), ce traitement assèche les glandes sébacées. Une contraception est nécessaire chez les femmes à qui l'on prescrira un traitement par vitamine A acide. « S'ils font de la résistance ou s'il y en a beaucoup, le dermatologue pourra associer à ce traitement local la prise d'antibiotiques de la famille des Cyclines, par voie orale pendant 3 à 6 mois », recommande le docteur Dahan. Grâce à ce protocole de soins, votre acné ne sera bientôt

L'acné concerne quatre adolescents cinq et 20 % des personnes âgées de 25 à 40 ans. Elle est le premier motif de consultation chez le dermatologue : 17 % des prescriptions concernent l'acné.

(Enquête CSA Santé – Juillet 2013).

plus qu'un mauvais souvenir en quelques mois ! Attention toutefois, l'exposition solaire est totalement déconseillée si vous suivez un traitement médicamenteux par antibiotique, de type Cyclines. Le risque ? Les UV peuvent provoquer des taches sur votre visage. ■

DANS NOTRE trousse de soins

1 Il aide à exfolier quotidiennement la peau grâce à une formule au concombre sans alcool. Nettoyant Désincrustant Profond, So Totally Clean, Formula 10.0.6., 9,95 € les 200 ml. Chez Parashop.

2 À base de 7 huiles essentielles purifiantes et astringentes, ce soin équilibre les peaux grasses. Crème C17, Phyt's, 28,90 € les 40 g. Dans les Instituts de beauté et spa.

3 Cette crème diminue de 43 % les lésions inflammatoires dès 28 jours. Exfoliac Global 6, Noreva, 14€ les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.

4 À la fois exfoliant, rééquilibrant et régénérant, ce nettoyant quotidien améliore le grain de peau dès les premiers jours et élimine les boutons. Complexe Régulateur Moussant Akno Natura, 45,90 €. Sur www.labosmascareignes.com

5 Aux extraits de bardane, de citron et de romarin, elle purifie la peau et resserre les pores. Lotion Clarifiante, Beauté Pure, Institut Arnaud, 19 € les 250 ml. Sur www.arnaud-institut.com

6 Elle purifie les peaux mixtes à grasses. Véritable Eau Florale Lavande Fine Bio, Sanoflore, 9,52 € les 200 ml. En pharmacie et parapharmacie.

7 Ce soin profite de votre sommeil pour purifier durablement votre épiderme. Nuit Détox, Normaderm, Vichy, 17,20 € les 40 ml. En pharmacie.

