

beauté  
dermatologie

# Acné, les bons réflexes de la rentrée

Après la trêve estivale et une peau nickel, toutes celles qui d'ordinaire doivent composer avec des imperfections cutanées, savent bien qu'elles devront affronter le fameux effet rebond de la rentrée. Comment y faire face en beauté ? Explications.

Ingrid Haberfeld

**L**e soleil n'est pas forcément le pire ennemi de la peau ! Sur l'acné, il peut même faire des miracles. À raison d'une petite exposition de 15 minutes deux à trois fois par semaine à des UV doux (le matin ou en fin de journée), ils sont un bon coup de pouce pour assécher vos boutons et accélérer leur élimination. « Les UV possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui permettent d'assécher les imperfections et d'accélérer leur disparition », assure le docteur

Nina Roos, dermatologue à Paris. 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

Car si en surface le soleil semble faire disparaître boutons et points noirs, en profondeur, il n'en est rien. « Les expositions solaires entraînent un épaissement de la peau, ce qui obstrue les follicules pilosébacés, empêchant donc l'évacuation du sébum, précise le

docteur Roos. 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 apparaître de nouveau à la fin de vos vacances lorsque l'épiderme s'affinera de nouveau. » Voilà pourquoi, environ 10-15 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 en force des indésirables boutons.

## 6 bons réflexes au quotidien

Les adopter vous permettra de tenir à distance le retour de l'acné.

### - J'adopte une bonne hygiène

Pour éliminer l'excès de sébum en surface, un nettoyage rigoureux est le B.A.BA. « Chaque soir, éliminez excès de sébum, crème solaire, maquillage parfois et impuretés qui étouffent votre peau en lavant votre visage avec un pain dermatologique ou un nettoyant moussant antibactérien, recommande le docteur Roos. Vous avez la peau sensible ? Optez pour un nettoyant ultra doux ou une eau micellaire, spécifiquement formulée pour les épidermes à tendance grasse et acnéique. » Ce nettoyage permet de réduire la prolifération du sébum sur la peau et de l'assainir efficacement. Donc, même pressée, on ne fait pas l'économie d'un bon nettoyage chaque soir, au besoin, on s'en occupe sous

la douche pour gagner du temps. Faites suivre ce nettoyage par le passage d'un coton imbibé de lotion purifiante sans alcool qui permet d'éliminer les résidus éventuels et de resserrer les pores de la peau. Le matin, un pschitt d'eau thermale ou d'eau florale de lavande, aux vertus purifiantes, suffira à réveiller l'épiderme.

### - Je gomme régulièrement sans agresser

Une à deux fois par semaine selon l'importance de votre acné et la nature de votre peau, offrez-vous un nettoyage un peu plus profond en usant d'un gommage... mais toujours en restant très doux avec votre peau. « Les gestes et les produits



## ✓ Les avancées du laser

Différents types de lasers et LED sont utilisés dans le traitement de l'acné résistante, en complément des traitements classiques. Ils sont efficaces en cas d'acné inflammatoire. Ils agissent en chauffant les glandes sébacées afin de réguler leur production de sébum et éliminent les bactéries responsables de l'inflammation. En stimulant la production de collagène par les fibroblastes, ils réduisent également les cicatrices. Selon les protocoles, les séances peuvent être douloureuses

et nécessiter l'application d'une crème anesthésiante. Des rougeurs assez importantes peuvent également survenir pendant quelques jours. Le coût est d'environ 150 à 300 € la séance. Seulement, ces lasers n'ont parfois pas d'effets durables, à la différence du tout nouveau laser, le Laser 1 726 nm. « Grâce à sa longueur d'onde de 1 726 nanomètres, il a une action spécifique sur les glandes sébacées, explique le docteur Jean-Michel Mazer, dermatologue à Paris et

ancien Président de la Société Française des Lasers en Dermatologie (SFLD). Grâce à son effet thermique, il "brûle" les glandes sébacées ce qui entraîne leur atrophie. Celles-ci ne pouvant plus sécréter de sébum, l'acné diminue progressivement et durablement. » Et ça marche ! « Un an après la dernière séance, dans le cadre de l'étude ayant permis son agrément aux USA, on notait encore plus de 80 % de réduction des lésions, et plus de 92 % de réduction des

nodules », assure le docteur Mazer. Autres avantages : cette technique est peu douloureuse, et n'entraîne aucun effet secondaire, si ce n'est quelques rougeurs diffuses persistant environ une heure. Trois séances espacées d'un mois sont nécessaires. Comptez 780 € TTC la séance, non prise en charge par l'Assurance maladie. Le site laser-et-peau.com, site grand public de la SFLD met à disposition une fiche d'information sur le laser 1 726 nm.

## beauté dermato

*trop abrasifs ont l'effet inverse de celui recherché : en asséchant l'épiderme, ils incitent les glandes sébacées à produire encore plus de sébum »,* précise la dermatologue. On y va donc mollo avec ce produit : sur peau humide, déposez quelques touches d'exfoliant à grains si vous avez la peau normale à grasse, enzymatique si vous avez la peau sensible, ce qui est souvent le cas des peaux acnéiques et réalisez de doux mouvements circulaires. Rincez à l'eau claire, avant d'appliquer un masque purifiant à l'argile verte ou au charbon, deux substances qui absorbent le sébum comme une éponge, resserrent les pores de la peau et clarifient le teint. Laissez poser le temps qu'il sèche (vous sentez alors la peau se cartonner), puis rincez de nouveau à l'eau tiède. Le passage d'un coton imbibé de lotion permet de parfaire le rinçage, et d'éliminer les restes du masque, vert ou noir...

### - 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. Parmi les actifs les plus efficaces, se trouvent : le zinc, un actif séborégulateur, la perlite, une éponge naturelle capable d'absorber jusqu'à cinq fois son poids en sébum, l'acide salicylique qui élimine les cellules mortes présentes à la surface de la peau et nettoie les pores en douceur, ainsi que la niacinamide, plus connue sous le nom de vitamine B3, aux propriétés anti-inflammatoires et qui est capable de réduire l'apparence des pores et de diminuer les rougeurs. Ne faites surtout pas l'impasse sur le soin du soir sous prétexte de laisser respirer votre peau. La nuit, la sécrétion 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, pores dilatés et petits boutons rouges garantis !

### - J'ai recours aux antibiotiques

L'acné est la première cause de consultation dermatologique. Le praticien pourra vous prescrire un traitement en fonction de l'importance de votre acné. *« En cas de petite acné inflammatoire, le traitement sera à base de zinc sébo-régulateur à prendre durant un trimestre. Si elle est un peu plus prononcée, on utilisera des antibiotiques soit par voie locale (erythromycine, clindamycine) ou par voie orale (cyclines). Ce traitement sera à prendre durant*

*3 mois. En cas d'acné sévère, l'isotrétinoïne sera privilégiée. La prise dure entre 6 et 12 mois, selon l'importance des lésions »,* explique le docteur Roos. Grâce à ce protocole de soins, votre acné ne sera bientôt 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 l'apparition de taches sur votre visage. Quant à l'isotrétinoïne, cette molécule est tératogène, c'est-à-dire qu'elle peut provoquer des anomalies congénitales sévères chez le fœtus. Un test de grossesse doit donc être réalisé en amont et un double dispositif contraceptif doit être mis en place, un mois avant, pendant et un mois après le traitement, chez les femmes en âge de procréer.

### - Je teste l'efficacité des LEDs

Pour traiter une acné inflammatoire et favoriser la cicatrisation des lésions, le dermatologue dispose d'autres armes thérapeutiques : les LEDs et les lasers. Les LEDs émettent une onde lumineuse qui va pénétrer dans les différentes couches de la peau. *« Cette technique agit à deux niveaux : en surface, elle permet d'éliminer les bactéries responsables des boutons, de réduire les cicatrices et de stimuler la production de collagène pour améliorer la qualité de la peau, tandis qu'en profondeur, elle régule la production de glandes sébacées pour traiter le problème sur le long terme »,* explique le docteur Roos. Une séance dure 25 minutes. Elle associe plusieurs lumières : si la LED bleue a une action antibactérienne, la LED rouge traite efficacement les cicatrices d'acné. Le traitement est indolore. Comptez environ 10 séances. Entre 40 à 50 € la séance.

### - Je camoufle mon bouton

Bien souvent, en voulant masquer un bouton avec du maquillage, on crée une surépaisseur qui le rend encore plus voyant. Vous le ferez disparaître en appliquant à l'éponge, un fond de teint fluide si votre acné est légère, compact si elle est plus sévère. Déposez sur l'indésirable une tête d'épingle de correcteur beige puis, avec un coton-tige, tapotez délicatement ses contours afin de fondre la matière dans votre fond de teint. Un nuage de poudre par-dessus, et le tour est joué ! ■