

# Acné : la guerre des boutons !

## A savoir

Les glandes sébacées de la peau sont des petites poches qui produisent une substance grasse et protectrice : le sébum.

Dans l'acné, le fonctionnement de ces glandes sébacées est perturbé : elles produisent du sébum en excès puis se bouchent, provoquant la formation des points noirs et des boutons.

Les hormones masculines, secrétées en abondance à la puberté chez le garçon (mais aussi chez la fille !), jouent un rôle important dans ce dérèglement. 80 % des adolescents sont ainsi concernés.

Mais il n'y a pas d'âge pour l'acné, les adultes ne sont pas épargnés !

---

## Nos conseils

### En pratique

En cas d'acné débutante ou modérée :

- ▶ **Nettoyez soigneusement la peau**  
Utilisez matin et soir un produit nettoyant adapté aux peaux acnéiques en pain, gel moussant ou en lotion sans rinçage.
- ▶ **Traitez les boutons**
  - Appliquez chaque soir une crème traitante qui réduit l'inflammation et lutte contre l'excès de sébum et l'épaississement de la peau.
  - Lavez et séchez correctement votre peau avant l'application pour éviter les sensations de picotement.
  - En complément, traitez chaque bouton de façon ciblée avec un produit antiseptique spécifique.
- ▶ **Hydratez**  
Chaque matin, appliquez une crème hydratante régulatrice qui limite l'aspect luisant du visage.
- ▶ **Éliminez les cellules mortes**  
Une ou deux fois par semaine, faites un gommage et/ou un masque pour absorber le sébum, éliminer les impuretés et empêcher l'obstruction des pores.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Ne triturez pas vos boutons : vous ne feriez qu'aggraver les choses !
- ▶ Évitez certains produits d'hygiène non adaptés comme les laits de toilette pour bébés, le savon de Marseille, les lotions alcoolisées. Et ne vous lavez pas trop souvent, ça n'arrange pas l'acné, au contraire.
- ▶ N'appliquez pas directement un produit moussant sur la peau, faites le mousser au préalable avec de l'eau dans vos mains.
- ▶ Limitez les expositions au soleil :  
Si le soleil semble améliorer les boutons en premier lieu, méfiez vous de l'effet rebond !  
Utilisez une protection solaire forte (minimum SPF 30): évitez les huiles (trop grasses), préférez une protection spécial peaux acnéiques.  
Attention, certains traitements de l'acné ne font pas bon ménage avec le soleil, mieux vaut les arrêter ponctuellement.
- ▶ Attention au feu du rasoir : messieurs, choisissez une mousse à raser anti-irritante, antiseptique et espacez les rasages.
- ▶ Limitez les maquillages couvrants : il existe des crèmes teintées mieux adaptées.
- ▶ Relaxe vous, dormez plus : stress et fatigue joueraient un rôle non négligeable sur l'apparition de l'acné.

## Pour aller plus loin

Sur son site Internet, la Société Française de Dermatologie (SFD) consacre un dossier complet à l'acné et à ses traitements (articles, descriptions, vidéos, interviews de spécialistes).

Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : [www.sfdermato.com](http://www.sfdermato.com)

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si l'acné est étendue (plus de la moitié du visage atteint).
- ▶ Si l'acné persiste malgré le traitement.
- ▶ Si les boutons s'infectent.