

# la fiche conseil

## l'acné



**80 à 90 % des adolescents sont concernés, épisodiquement ou non, par l'acné. Alors qu'un suivi médical s'impose pour certains, divers traitements et règles d'hygiène permettent de la calmer et de la soigner.**

### Comment le corps réagit

L'acné se caractérise par l'apparition de boutons, points noirs et autres microkystes. Les follicules pileux s'enflamment, parfois douloureux, notamment sur certaines zones où les glandes sébacées sont les plus nombreuses : visage, cou, poitrine, haut du dos, épaules, avant-bras... En bref, les hormones sexuelles augmentent au moment de la puberté et incitent les glandes sébacées à sécréter plus de sébum : une matière grasse dont la bactérie *Propionibacterium acnes* se délecte ! Celle-ci se développe dans la peau des ados – garçons et filles – dès l'âge de 12 ans et reste responsable de l'inflammation des comédons durant une dizaine d'années environ. Dans de rares cas, elle perdure jusqu'à 35 ans et plus.

Chez la femme, les fluctuations hormonales (règles, grossesse, ménopause...) peuvent aussi être source d'acné. Ses causes sont toutefois multiples : pores bouchés par certains cosmétiques, exposition répétée de la peau à des produits huileux, forte transpiration, frottements (vêtements trop serrés, sac à dos...), certains médicaments et polluants... Sans oublier le stress, souvent incriminé.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Règle no 1 : nettoyez quotidiennement votre peau à l'aide de produits spécifiques doux proposés en pharmacie (y c. des maquillages non comédogènes pour les filles).
- Privilégiez des règles de vie saine (hygiène corporelle, sommeil régulier, activités sportives...).
- Attention aux effets du soleil : appliquez un produit solaire non comédogène.
- Evitez absolument de triturer votre peau et de presser boutons et pustules (qui contiennent du pus) !
- Votre pharmacien peut vous proposer divers traitements destinés à réduire la production de sébum et à calmer l'inflammation. Selon le degré de gravité de l'acné, un traitement médical s'impose parfois.

### Le conseil plus

En cas d'acné légère, votre pharmacien pourra vous préparer des mélanges d'hydrolats, une eau de distillation riche en principes actifs et sans contre-indications, obtenue conjointement avec les huiles essentielles. Vous l'utiliserez par voie interne, comme dépuratif hépatique (pour purger le foie) ou en application locale sur les boutons. En effet, les hydrolats sont des produits très doux - particulièrement adaptés aux soins cosmétiques -, aux vertus apaisantes reconnues lors de problèmes de peau tels que l'acné.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

