

# Acné quand tu nous tiens !

Qui ne s'est pas levé un matin avec "spot" sur le front ou le menton ?

Qui sont les coupables : le stress, une mauvaise alimentation, une hygiène de vie déréglée ou encore le soleil ?

Rien n'est vraiment sûr.... ce qui est certain c'est que l'acné est l'ami le plus fidèle de la puberté.

L'acné se traduit par une augmentation de sébum, une sorte de pellicule grasse qui prend naissance dans les glandes sébacées à la racine du poil.

Le rôle normal des glandes sébacées (glandes dans la peau) est de sécréter le sébum qui joue un rôle de protection de notre peau. Pendant la puberté, le sébum est perturbé par la folle agitation de nos hormones sexuelles.

Alors apparaissent, des points blancs ou noirs (appelés comédons) que l'on percent souvent, pensant avoir trouvé la solution pour les éliminer : rien n'y fait, au contraire, souvent après c'est encore pire !

La surproduction de sébum se fait sur une zone précise du visage (zone T), le front, le nez, le menton, souvent cette zone brille de mille feux (la peau est trop grasse).

On entend souvent que l'abus de chocolat ou de charcuterie augmenterait l'apparition des boutons, or rien n'est encore prouvé. Par contre l'exposition au soleil peut parfois augmenter temporairement l'acné chez certaines personnes. Heureusement pour nous, fini le savon qui nous sèche la peau à nous figer le visage.

Des traitements existent ! on utilisera des gels ou lotions nettoyants moussant anti-bactériens que l'on trouvera en pharmacie ou grandes surfaces.

Un nettoyage du visage matin et soir est vivement conseillé.

Un rendez-vous chez un dermatologue (spécialiste de la peau) est parfois nécessaire pour trouver le traitement le mieux adapté à notre type de peau. Ce qui est bon pour toi, n'est pas forcément bon pour l'autre ...

Surtout les filles ! n'oubliez pas que le démaquillage doit se faire chaque soir, pas question de dormir avec la peau enduit de crème teintée ou de blush !

Allez courage, on s'en débarrasse un jour où l'autre !