La guerre des petits boutons

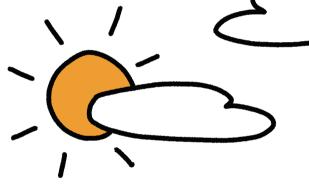
L'acnéest souvent un passage obligé.
Trois quarts des filles et deux tiers
des garçons y sont confrontés au début
de la puberté. Prendre soin de soi et de
sa peau, et ne pas trop centrer son
attention sur ce problème esthétique,
aident à passer le cap.

Experte

Dre Anne-Marie Calza, dermatologue consultante di Service de dermatologie pédiatrique



Bien avant l'apparition des poils, des seins, etc., le changement d'aspect de la peau du visage, est le premier signe de la puberté. Sous l'action des hormones (les androgènes), les pores (les petits trous que l'on a sur la peau) s'élargissent. Parallèlement, les glandes sébacées, qui sont situées sous la peau, produisent beaucoup de sébum, une substance protectrice graisseuse. Résultat: les pores se bouchent et des boutons apparaissent.







Qu'est-ce qui favo-

Si ton père ou ta mère a eu de l'acné dans sa jeu-

nesse, tu auras plus de

risques d'être touchée,

à cause des facteurs géné-

tiques. Manger trop gras

(chips, etc.) et trop sucré

(sodas, bonbons, etc.) ou

prendre des compléments

alimentaires (vitamine

B12, boissons hyperproté-

sportives (musculation),

n'est pas bon pour la peau.

inées) soi-disant pour améliorer les performances

rise leur apparition?



Comment prendre soin de ton visage?

Il est important d'enlever l'excès de gras sur la zone ⟨T » (front, nez, menton) avec des produits doux et adaptés (savon, lotion), une à deux fois par jour. Il existe aussi en pharmacie des crèmes qui assèchen Dun peu la peau. Attention, les effets ne sont pas «minute». Il faut être régulier dans l'application et attendre au moins quatre semaines pour voir si l'aspect de la peau s'améliore. Si elle n'est pas trop rouge ou enflammée, on peut faire un nettoyage du visage dans un institut d'esthétique. Si ces mesures ne sont pas suffisantes, il faut prendre rendez-vous chez un ou une dermatoloque. Il existe des médicaments à prendre par la bouche, mais ils ont tous des effets secondaires. Ton ou ta médecin pèsera le pour et le contre avant de prescrire un tel traitement.

Les boutons vont-ils finir par disparaître?

L'acné est souvent un passage obligatoire. Chez la plupart des gens, elle <u>dis-</u> paraît à la fin de l'adoles-<u>cence</u>. Si elle est profonde avec des nodules sous la peau ou si on manipule trop les boutons, ceux-ci peuvent s'infecter, et laisser des cicatrices.



Le savais-tu?

Le soleil a un effet anti-inflammatoire qui améliore l'acné, mais de manière passagère seulement. Il arrive souvent qu'après une période d'exposition au soleil, l'acné reprenne de plus belle. Par ailleurs, certains traitements utilisés pour la soigner rendent la peau sensible aux UV. Si tu vas au soleil, protège ta peau avec une crème anti-UV non grasse.

En partenariat avec

Découverte

Blancs, rouges, noirs...

L'acné est un mélange de points noirs, de boutons blancs, rouges, de papules (boutons fermes et en relief) et de pustules (boutons avec du pus à l'intérieur). Les points noirs sont dus à l'accumulation de sébum dans les pores, qui devient noir à la lumière. Dans les comédons, l'excès de sébum ne peut pas s'écouler, d'où les microkystes blancs que l'on sent au toucher.

40