

# BIEN DANS MA PEAU

## 2- Comment limiter mon acné ?

L'acné a des causes biologiques, mais des facteurs externes peuvent l'aggraver. Tels que des traumatismes, l'exposition au soleil ou alors l'utilisation de mauvais produits. Bien traiter mon acné, c'est diminuer le risque de conserver, à vie, des taches foncées et des cicatrices.

## Je tords le cou aux idées fausses...

L'acné est due à une augmentation de la sécrétion de sébum et à son accumulation, ce qui va boucher les pores de la peau et entraîner l'apparition de boutons. Mon acné n'est pas due à la saleté, au manque d'hygiène ou à l'activité sexuelle...

## ... et pour limiter mon acné j'adopte de bonnes pratiques

### Je nettoie:

- Je me lave le visage de préférence à l'eau tiède, car la chaleur ouvre les pores ce qui permet de mieux les vider de leurs impuretés.
- J'utilise uniquement de l'eau et un syndet (de l'anglais synthetic detergent, nettoyant moussant) ou un savon doux et je demande conseil à un pharmacien.
- Je n'utilise pas de savons de composition inconnue, par exemple « savons mélangés » ou « savons noirs », de produits « miracles » contre l'acné vendus sur les marchés, ni de désinfectant.

### Je répare :

- J'utilise des produits recommandés par mon médecin ou mon pharmacien pour traiter mon acné.
- Je ne traite pas ma peau et mon acné avec des mélanges de substances (dentifrice, miel, lait, cendre, huile de palme, etc.), en savon ou pommade, fabriqués par moi-même ou dans ma famille car ils peuvent aggraver l'acné.
- Je me méfie des produits dits « naturels » commercialisés en grandes surfaces ou dans des magasins de cosmétiques (à base d'aloès, citron, carotte, etc.) car chaque peau peut réagir différemment à un produit et ne pas le tolérer.
- Je demande toujours conseil à un médecin, un dermatologue ou un pharmacien. J'évite les soins de visage et les gommages intempestifs surtout lorsqu'ils ne sont pas réalisés par des professionnels reconnus.

### Je protège:

- Je protège ma peau du soleil pour éviter la recrudescence de mon acné. Je veille à ce que des crèmes pour cheveux ne touchent pas ma peau, car elles bouchent les pores.
- Je choisis bien mon maquillage, car certains bouchent les pores.
- Je vérifie la présence de la mention « non comédogène » (ne provoque pas de comédons) et je demande conseil à un pharmacien.
- Je mange équilibré et j'évite les aliments trop sucrés et trop gras.

# Quand j'ai de l'acné



Je n'éclate pas mes boutons

- Je n'éclate pas mes boutons : je risque de les infecter et d'aggraver la réaction inflammatoire, et j'augmente le risque de garder une cicatrice pigmentée visible.
- Je ne m'expose pas au soleil. Si le soleil sèche la peau et réduit les boutons, ce n'est que provisoire et les rayons solaires aggravent les cicatrices d'acné.
- Je me méfie des traitements miracles proposés par des gens qui ne sont pas médecins. Aucune preuve d'efficacité n'a été démontrée et la plupart aggravent l'acné.
- Je n'utilise que les médicaments prescrits par un médecin.
- Je n'utilise pas le traitement d'un ami, car chaque type d'acné a son traitement.
- Je ne fume pas et j'évite les situations de stress, car ils aggravent l'acné

## Les taches noires ne sont pas une fatalité

Sur une peau noire, les réactions inflammatoires, comme celles des boutons d'acné, ont tendance à laisser des taches noires qui durent toute la vie. Ce que je fais si j'ai de l'acné peut limiter ou, au contraire, aggraver ces taches. Ainsi, c'est la façon dont je traite mon acné, en utilisant les bons gestes et comportements, qui empêchera la persistance de taches noires toute ma vie.

### Attention aux produits nocifs

Certains produits bouchent les pores et provoquent l'acné, alors que les gens qui les utilisent croient parfois lutter contre leur acné !

Ils provoquent ou aggravent l'acné :

- Les produits utilisés pour dépigmenter la peau et la blanchir.
- Des pommades grasses utilisées sur les cheveux lorsqu'elles touchent le tour du cuir chevelu.
- Les savons mélangés et les préparations vendues sur les marchés, dont on ignore la composition.

### Trois conseils

- J'évite les produits vendus en dehors des pharmacies, et je fuis les produits dépigmentants.
- Je protège mon acné contre le soleil avec une crème solaire, le soleil favorisant l'évolution des cicatrices vers des taches noires.



Je dis non aux produits vendus en dehors des pharmacies



Je me protège du soleil



Conseil-clé:

Si les boutons persistent je consulte un médecin, si possible un dermatologue.

L'ORÉAL

Recherche & Innovation



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE



Ministère de la Santé et des Hygiène



SOCIÉTÉ DE DERMATOLOGIE ET VÉNÉROLOGIE



CHU  
de  
Treichville