

## Face de pizza ?! - 1/2

**C'est après avoir lu quelques articles sur l'acné que j'ai décidé d'écrire à ce sujet. Étant moi-même concernée, j'ai jugé qu'il était temps de démystifier certains mythes au sujet de l'acné...**

Un jeune sur trois est sujet à l'acné. Dans une famille à risques, 3 enfants sur 4 peuvent avoir de l'acné. Il y a plusieurs catégories d'acné, dont la plus connue, l'acné juvénile qui rend le visage de beaucoup (trop même) d'adolescents couvert de boutons et comédons ! Par contre, les jeunes enfants, les femmes enceintes et même les adultes plus âgés peuvent souffrir de l'acné.

Ce n'est pas parce que tu as deux-trois boutons dans la face que tu fais nécessairement de l'acné. Tout le monde a des boutons de temps à autre, mais ça ne veut pas dire que tout le monde a de l'acné.

L'acné, c'est surtout plusieurs boutons ou comédons dans un endroit précis sur le corps et qu'après une durée de temps plus ou moins courte, ils restent et ne partent pas. Encore pire, ça se propage !

Comment se forme l'acné ? Premièrement, dans les muqueuses, les hormones sécrètent un dépôt de gras ainsi qu'une huile corporelle appelée sébum. Il est expulsé par les pores (peau grasse) et mélangé avec de la sueur. Le sébum fige dans les pores et au contact de l'oxygène, il durcit et noircit, ce qui donne les comédons, ou points noirs. Après quelque temps, ces points noirs gonflent et prennent une couleur tantôt rougeâtre, tantôt blanchâtre. Ce sont les boutons. Ils prennent racine à la muqueuse et c'est pour cette raison que les boutons d'acné sont si tenaces !

Premier mythe : l'acné est dû à la mauvaise alimentation. C'est faux ! Bon ok si vous mangez trois sac de croustilles et que vous buvez deux litres de boisson gazeuse par jour ça peut nuire, mais en général l'alimentation n'a aucun rapport avec l'acné.

Deuxième mythe : l'acné est dû à une mauvaise hygiène faciale. Tout aussi faux ! Certains gens ont de l'acné du fait qu'ils se lavent trop le visage. En effet, après un lavage, la peau est sensible pour environ 3 heures et durant ce laps de temps, quelques bactéries peuvent se déposer sur la surface de la peau et boucher les pores. Par contre, il est important de bien laver sa peau une fois par jour minimum (2 fois est suggéré fortement) quand on fait de l'acné afin de libérer les pores.

Il y a plusieurs degrés à l'acné. Mon dermatologue les classe de 1 à 5. On classifie le degré d'acné du sujet suite à une évaluation visuelle du sujet selon le nombre de boutons et de comédons sur la surface infectée, la taille de cette surface et les cicatrices qui sont vestiges d'anciens boutons. Les zones les plus sensibles sont en ordre, le visage, le dos, la poitrine, le ventre et autres.

L'acné n'est pas seulement un problème de peau. Il en résulte aussi de grandes conséquences psychologiques. Un (e) adolescent (e) qui "souffre" d'acné peut se sentir laid (e), moins attirant (e) et subir des moqueries de ses pairs, surtout dans une école secondaire. L'adolescent (e) peut en être démoralisé (e) et les retombées psychologiques sont différentes d'un sujet à un autre.

Des solutions pour l'acné ?

Troisième mythe : les produits vendus en pharmacie sans ordonnance guérissent l'acné. Ça aussi c'est faux (bien pour la plupart des gens) ! C'est prouvé que les produits en vente libre dans une pharmacie sont moins forts, donc moins adaptés aux problèmes graves d'acné. Une personne ne souffrant pas d'acné, qui a quelques boutons de temps en temps, ou une personne souffrant d'acné mineure peut facilement éliminer quelques boutons avec ces crèmes "miracle". Les gens que vous voyez dans les pubs de Clearasil par exemple sont maquillés, et ont une peau saine d'avance. Ça marche pas pour tout le monde ces produits là ! Si ça marche

## Face de pizza ?! - 2/2

pour toi tant mieux, mais les gens qui ont un acné assez grave ont besoin de plus.

Par contre, les produits nettoyants en vente libre, comme Neutrogena ou Clean&Clear sont de très bons produits, car ils nettoient en profondeur et préviennent l'apparition de nouveaux points noirs. Ces produits se vendent en crème, en gel ou en tampons nettoyants.

Ceux qui sont atteints d'acné plus ou moins grave, ou qui sont très complexés par leurs problèmes de peau peuvent aller consulter un dermatologue. Il (elle) prendra le temps de t'examiner et de discuter du remède possible.

Je vais vous parler de deux médicaments et d'une crème que j'ai moi-même pris.

1- Diane 35 : La solution pour les filles qui ont de l'acné faible à moyen. Cette pilule agit à même titre qu'une pilule contraceptive, mais est faite pour guérir l'acné à sa base. On a quand même quelques boutons mais c'est normal avec le cycle hormonal.

2- Accutane : 3 mots : une vraie bombe ! C'est très efficace, je vous le garantis ! Accutane se prend sur une période de 3 à 6 mois et assèche la muqueuse, donc plus de boutons. Le hic, ça assèche toutes les autres muqueuses et il faut souvent se mettre des gouttes pour les yeux, du lipsil, de la crème hydratante pour la peau, etc. Mais ça vaut bien le coup parce que 80% des patients sont guéris et seulement 10% d'entre eux ont une "rechute" !!!

3- Differine : Une crème de nuit médicamenteuse qui m'a été prescrite par mon dermatologue. Très bonne. :)

Trucs pour vaincre son acné (même si on n'est pas sous traitement)

- Nettoyer sa peau 2 fois par jour avec un bon nettoyant
- Appliquer une crème traitante avant de se coucher le soir
- Pas de cheveux dans la figure
- Pas de main dans la figure
- Boire beaucoup d'eau
- Faire du sport (se laver le visage après)
- Ne pas s'inquiéter pour l'aspect esthétique, aime-toi comme tu es.
- Pour les filles, si vous mettez du fond de teint pour cacher, utilisez un bon démaquillant !!!
- Diminuer la boisson gazeuse (sérieux ça fait deux mois que je n'en bois plus et mes boutons ont considérablement diminué, même avant mon 2nd traitement !)

Moi j'ai de l'acné depuis environ l'âge de 10-11 ans, j'en ai maintenant 15. À l'âge de 12 ans j'ai consulté un dermatologue. Il m'a donné un niveau 5 en boutons et un niveau 3. 5 en comédons, puis j'ai commencé un traitement de Diane 35 (toujours en cours) et j'ai pris de l'Accutane en même temps pendant 8 mois. Je n'avais plus d'acné. Il y a 8 mois, j'ai recommencé mon acné grave. Mon dermatologue l'a classée comme récidiviste. Je fais 2. 5 de boutons et 2 de comédons. C'est déjà ça !! J'ai recommencé Accutane il y a un mois. Je ne vous raconte pas tout ça pour le fun, ni pour me plaindre. Après avoir vu des photos sur internet je me suis dit que je n'étais pas la pire, et j'en remercie le ciel. Je vous ai écrit ça pour vous dire que peu importe le temps que ça prend, vous allez guérir et que tout ce que vous avez besoin, c'est de la patience :)