



GUIDE DE SURVIE À L'ACNÉ ADULTE

PRIVÉE DE SORTIE
POUR AVOIR FRENCHÉ
DERRIÈRE LE
DÉPANNEUR, ON
MAUDISSAIT NOS
PARENTS EN RÊVANT
À NOTRE FUTURE VIE
D'ADULTE PARADISIAQUE.
CE QU'ON N'AVAIT
PAS PRÉVU, C'ÉTAIT
LES FACTURES, LES
COURBATURES ET...
L'ACNÉ. ZOOM SUR UN
PROBLÈME D'ACTUALITÉ.

texte **Andréa Sirhan Daneau**

Oui, les pattes d'oie côtoient de plus en plus les boutons. Des 20 à 30 % de personnes âgées de 20 à 40 ans aux prises avec l'acné adulte, 75 % sont des femmes, gracieuseté des fluctuations hormonales qui pigmentent notre vie (menstruation, grossesse, ménopause). Alors que l'acné juvénile est le fruit de la surproduction de sébum liée à la puberté, l'acné tardive, qui peut apparaître dès l'âge de 25 ans, ressemble plutôt à un casse-tête. Elle n'a pas besoin d'un surplus de sébum pour proliférer, ce qui signifie qu'elle peut toucher n'importe qui, peu importe le type de peau, sans qu'il y ait eu d'épisodes à l'adolescence. On ne parle plus de points noirs sur la zone T, mais bien de nodules inflammatoires profonds, sensibles et persistants, localisés au bas du visage.

«Les principaux coupables sont l'hérédité et les hormones, mais il existe de nombreux facteurs aggravants, explique la Dre Geneviève Thérien, de Dermalpore. Le stress ne cause pas l'acné en tant que telle, mais il l'exacerbe, comme c'est le cas pour plusieurs autres maladies cutanées. Une alimentation riche en gras saturés et en glucides peut aussi l'amplifier, tout comme certains médicaments (la progestérone, les stéroïdes anabolisants ou le lithium), les nettoyants trop abrasifs, les parfums synthétiques et les crèmes très grasses.» La liste s'allonge: le manque de sommeil, les rayons UV, la pollution, la déshydratation, la sédentarité... Trouver

la cause exacte du problème est épineux, et il suffit d'en parler à l'une des nombreuses femmes aux prises avec ce problème pour abandonner l'idée d'une solution miracle.

«Je constate énormément de frustration, d'incompréhension, d'impatience et de souffrance chez mes clientes, affirme Léa Bégin, maquilleuse et propriétaire de la boutique Beauties Lab, à Montréal. Avant même de se présenter, elles s'excusent d'avoir des boutons, ce qui est compréhensible: c'est la société qui les fait se sentir ainsi.» Et pourtant, puisqu'on assiste en ce moment à une vague d'acné adulte chez la femme (que les scientifiques tentent de lier au stress chronique), techniquement, cette affection devrait être considérée comme... normale! «J'avais 10 ans lorsque j'ai commencé à souffrir d'acné, raconte Léa. Je camouflais mon visage de façon maladroite et je pleurais chaque soir en me démaquillant, convaincue que j'étais laide. Je me suis défait de cette prison avec le temps, et c'est pourquoi je maquille toujours mes clientes en transparence; je tiens à rehausser leur beauté sans créer de complexes.» Par expérience, l'experte conseille d'utiliser le maquillage pour atténuer nos imperfections au lieu de les dissimuler. «Une crème teintée qui camoufle 50 % de la rougeur suffit à se sentir plus à l'aise en public, sans complètement cacher son vrai visage, poursuit-elle. Ainsi, on contribue à ouvrir la conversation, à briser la solitude et, ultimement, à retrouver notre confiance individuelle et collective.»

Reste que c'est OK de vouloir en finir avec l'acné, même si on accepte notre apparence. Lorsqu'on a fait la paix avec les boutons et que notre démarche ne relève pas de l'obsession, on se fie aux conseils de nos experts pour la traiter sans s'acharner.

Savoir à quoi l'on a affaire

La première étape consiste à déterminer notre type d'acné, afin de choisir le bon traitement:

L'acné rétentionnelle

Elle se caractérise par une peau grasse et brillante, des pores dilatés et la présence de points noirs (comédons ouverts) et de points blancs (comédons fermés), tous deux signes de pores obstrués. Les comédons ouverts prennent une teinte foncée quand l'amas de débris s'oxyde au contact de l'air. «L'acide salicylique, un astringent puissant extrait de l'écorce de saule, est un excellent choix pour décoller les cellules mortes à la surface de la peau, explique le Dr Joseph Doumit, dermatologue. Il stimule la régénération cutanée et empêche l'engorgement des pores. On peut également avoir recours aux rétinoïdes, des analogues de la vitamine A qui exfolient l'épiderme, et au soufre, dont l'action kératolytique assèche la peau grasse et libère l'huile des pores bouchés.»

L'acné inflammatoire

Lorsque la bactérie *P. acnes*, qui se nourrit d'huile, découvre un pore gorgé de sébum, c'est fête au village. L'infection cause une réaction inflammatoire se traduisant par des boutons plus ou moins douloureux sous forme de papules (petits boutons rouges) ou de pustules (papules avec une pointe blanche). Évidemment, lorsqu'une imperfection a l'audace de se montrer le bout de la tête (blanche), le premier geste qui nous vient à l'esprit est de le percer pour le vider. C'est contre-indiqué, on le sait, mais c'est plus fort que nous. C'est instinctif... neurologique, en fait! En sentant la pression évacuée et en voyant le pus sortir, le cerveau libère de la dopamine, aussi appelée l'hormone du bonheur. C'est ce mélange de soulagement et d'accomplissement qui fait la popularité des vidéos à la Dr. Pimple Popper qui abondent sur le Web. Malheureusement, l'euphorie est de courte durée... et les conséquences, durables. Chloe Smith, formatrice nationale et directrice des communications scientifiques pour SkinCeuticals, explique: «Les bactéries peuvent en profiter pour se propager sous la peau et infecter des zones saines. Les mains, même si elles sont propres, peuvent aussi amener de nouvelles bactéries sur le bouton percé ou les régions avoisinantes. Nouvelles imperfections, surinfection du bouton, guérison retardée et risque élevé de cicatrices... on perd sur toute la ligne.»

Pour couper les vivres aux bactéries, on bannit de notre routine tous les soins à base d'huile. On se tourne ensuite vers le peroxyde de benzoyle, notre meilleur ami (en vente libre, du moins) selon le Dr Doumit: «Il réduit la production de sébum, empêchant ainsi la prolifération bactérienne dans les pores. Sous ordonnance, les rétinoïdes topiques, comme la trétinoïne et l'adapalène, régularisent la sécrétion d'huile, alors que les antibiotiques, comme la clindamycine ou l'érythromycine, ciblent les bactéries et l'inflammation. On les combine parfois à un exfoliant doux, comme l'acide azélaïque, pour nettoyer les pores et purifier la surface cutanée.» Les traitements professionnels comme les peelings, qui éliminent les cellules mortes à la surface de la peau, et la lumière bleue DEL, qui tue les bactéries nocives, peuvent contribuer à la guérison. ➔➔

Testés et approuvés



Cet hybride entre soin de la peau et maquillage recouvre le visage d'un voile tout en l'hydratant grâce à ses ingrédients naturels, comme l'hyaluronate de sodium (le sel de l'acide hyaluronique), l'aloès biologique et l'huile de jojoba. Le mieux dans tout ça? Il est formulé sans talc, sans huile et sans silicone pour prévenir de futures éruptions.

BB crème, Lily Lolo, 34 \$, beautieslab.co

L'efficacité de son mélange de vitamine C, de zinc, de pépins de raisin et de melon est cliniquement prouvée: ce produit traite les imperfections à la source en stimulant la régénération cellulaire, en rééquilibrant la production de sébum et de mélanine et en améliorant la microcirculation tissulaire.

Skin Filter, The Nue Co, 79 \$, thenueco.com



Conçu pour épouser les contours du visage, il projette de la lumière bleue (d'une longueur d'onde de 415 nm), qui tue les bactéries responsables de l'acné, ainsi que de la lumière rouge (d'une longueur d'onde de 630 nm), qui stimule la production naturelle de collagène et d'élastine. À coups de trois minutes par jour, on réduit tranquillement l'apparence des rides, des taches causées par le soleil, des imperfections et des rougeurs.

Masque DRx SpectraLite FaceWare Pro, Dr. Dennis Gross Skincare, 555 \$, sephora.com

On adore les lotions asséchantes à appliquer localement, le soir venu, mais il faut savoir qu'elles ne sont d'aucune utilité le jour. Ce correcteur à couvrance totale dissimule instantanément les imperfections, tout ça pendant que son complexe de peptides anti-âge, de collagène hydrolysé, d'oxyde de zinc, de kaolin, d'hamamélis, de théier et de soufre montre la porte à l'acné.

Correcteur couvrance totale Bye Bye Breakout, It Cosmetics, 38 \$, itcosmetics.ca



Les acides glycolique et lactique exfolient d'abord la peau en douceur, laissant ensuite place à l'acide salicylique qui débouche les pores. L'aloès prend la relève pour calmer les irritations et hydrater la peau, pour conclure avec les probiotiques qui équilibrent le microbiote et renforcent la barrière cutanée.

Tonique clarifiant, Pixi Beauty, 38 \$, pharmaprix.ca





Pour affiner la texture de l'épiderme sans jamais l'irriter, ce soin libère une dose optimale de rétinol de façon graduelle. Il contient également de la niacinamide pour apaiser et diminuer les rougeurs, convenant même aux peaux sensibles.

Sérum rétinol B3, La Roche-Posay, 59 \$, laroche-posay.ca



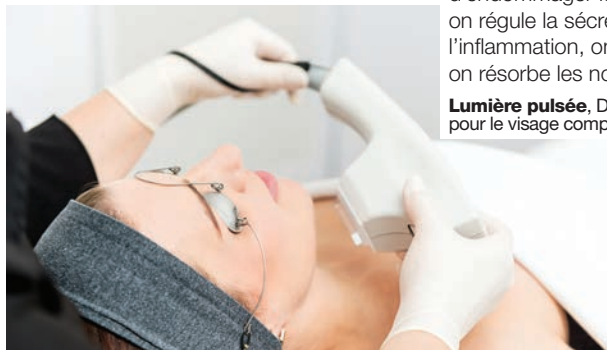
Formulé spécialement pour les peaux matures acnéiques, ce soin combine acide dioïque, acide salicylique, LHA, acide glycolique et acide citrique pour décongestionner les pores bouchés et prévenir l'apparition de nouvelles éruptions, tout en atténuant l'apparence des ridules, des rides et en unifiant le teint.

Sérum Blemish + Age Defense, SkinCeuticals, 110 \$, skinceuticals.ca



Fabriqué au Canada (et formulé à Montréal), ce soin fait la lutte aux boutons et au vieillissement pendant la nuit grâce au bakuchiol, l'équivalent botanique du rétinol, qui exfolie l'épiderme et stimule la production de collagène. Il contient également de l'acide salicylique pour décomposer l'excès de sébum et les impuretés dans les pores, de l'huile de chanvre cultivé (*Cannabis sativa*) riche en oméga-3 et 6, pour hydrater l'épiderme, et de l'huile de graines de cumin noir aux propriétés antibactériennes, pour éradiquer les bactéries sans assécher la peau.

Sérum bakuchiol Cannabis Sativa, Étymologie, 83 \$, beautieslab.co



En dirigeant un faisceau lumineux d'une longueur d'onde précise sur la zone atteinte, on évite d'endommager les tissus environnants: on régule la sécrétion de sébum, on réduit l'inflammation, on accélère la réparation et on résorbe les nodules acnéiques.

Lumière pulsée, Demapure, 300 \$ la séance pour le visage complet, demapure.com



Ces deux ingrédients ont fait leurs preuves séparément: la niacinamide (ou vitamine B) réduit l'engorgement dans les pores tandis que le zinc rééquilibre l'activité des glandes sébacées. Ils agissent en synergie pour diminuer l'apparence des boutons et éclaircir les taches pigmentaires.

Niacinamide 10 % + Zinc 1 %, The Ordinary, 6 \$, deciem.com



L'avènement du «maskné»

Quand la peau fait des siennes, toute nouvelle agression peut déclencher une poussée d'acné. Des lavages trop fréquents, l'utilisation de produits irritants ou asséchants, le port prolongé d'une casquette sur la tête ou d'un tissu sur le visage... ça nous fait penser à quelque chose? «Le frottement du tissu et l'humidité emprisonnée sur la peau occasionnés par le masque peuvent causer de nouvelles éruptions ou empirer les boutons existants, explique la Dre Geneviève Thérien, de Dermasure. Et pour soulager l'inconfort, on s'enduit d'ingrédients gras comme la siméticone, qui crée une occlusion sur les comédons et les lésions inflammatoires.» La solution? Se tourner vers des ingrédients apaisants, par exemple l'aloès, le bisabolol et l'allantoïne, ainsi que des vitamines (B₅, C et E) aux propriétés antioxydantes, antiseptiques, anti-inflammatoires et antimicrobiennes.

Hydrogel,
de Pro-Derm, 48 \$,
pro-derm.com



S'aider au quotidien

On scrute nos habitudes à la loupe pour découvrir les alliés insoupçonnés de l'acné.

Se protéger du soleil

Pour se défendre, l'épiderme s'épaissit sous les rayons du soleil. Il lui est alors plus ardu d'éliminer les cellules mortes et d'évacuer le sébum à sa surface. Pour compenser, la peau sécrète davantage de sébum... entraînant un nouveau cycle d'éruptions.

Nettoyer ses appareils électroniques et ses taies d'oreiller régulièrement

Même chose pour les draps, chapeaux et serviettes qui, sous la chaleur et l'humidité, collectionnent les bactéries prêtes à se coller à notre peau. On pense souvent au téléphone cellulaire, mais plus rarement au clavier et à la souris d'ordinateur!

Utiliser des produits de beauté adéquats pour son type de peau

Un épiderme desséché augmentera sa production de sébum pour compenser la pénurie de lipides à sa surface; une crème riche rétablira l'équilibre. Mais sur une peau grasse, cette même crème risquerait de bloquer les pores et causer des éruptions.

Se démaquiller avant de se coucher

Les résidus de maquillage et les impuretés accumulées sur le visage tout au long de la journée empêchent non seulement nos soins d'agir pendant la nuit, mais ils menacent également de bloquer les pores et de nourrir les bactéries nocives.

Diversifier son alimentation

La question n'est pas de manger «bien» ou «mal», mais plutôt d'identifier les aliments qui ont un effet sur nos éruptions. «Un régime alimentaire pro-inflammatoire, soit riche en sucre et en produits laitiers, a été associé à l'acné», affirme Chloe Smith, de SkinCeuticals. Et comme la peau a besoin de nutriments essentiels pour se régénérer (vitamines A, E, C, etc.), on lui offre une variété de fruits, légumes, céréales complètes et poissons riches en bons gras.

Gérer son stress

Plus facile à dire qu'à faire... on le sait! Reste que le stress et le surmenage jouent un rôle dans différents problèmes de santé, comme les pellicules, l'eczéma et l'acné. «La peau et le système nerveux sont étroitement liés, explique le Dr Doumit. Une montée d'anxiété provoque la formation de boutons, dont la présence génère plus de stress, enclenchant un cercle vicieux sans fin.» D'où la nécessité de prendre conscience de cette situation, que ce soit en contrôlant son stress pour réduire l'acné ou en contrôlant l'acné pour réduire son stress. ✚

Savoir quand consulter

Lorsque les éruptions persistent ou qu'on éprouve beaucoup de douleur, on doit appeler du renfort. «Divers traitements oraux, comme les contraceptifs et les antibiotiques, peuvent être prescrits dans les cas plus graves, explique la Dre Thérien. L'acné nodulaire, une forme rare mais sévère, caractérisée par des kystes durs et profonds, nécessite généralement un traitement à l'isotrétinoïne (Accutane), qu'on accompagne parfois d'injections de cortisone intralésionnelle pour accélérer la guérison.»