



Qu'est-ce que l'acné ?

- Elle se produit lorsque les follicules pileux deviennent obstrués par la combinaison de sébum (substance huileuse produite par la peau produite en grande quantité), de saleté et de cellules cutanées mortes. Il arrive souvent qu'une bactérie soit aussi présente, ce qui contribue à la rougeur, à l'enflure et à la présence de pus qui peuvent accompagner les lésions.
- Elle est visible sur la peau par des points noirs ou blancs, des boutons rouges et des kystes de grande taille douloureux. L'acné peut toucher le visage, le dos et les épaules.
- L'acné survient souvent durant la puberté et peut persister pendant 5 à 10 ans et peut même continuer à l'âge adulte. Environ 85% des jeunes de 12 à 24 ans en souffrent.
- Afin de prévenir les cicatrices résultant de l'acné, il faut traiter l'acné le plus tôt possible et de la maîtriser afin d'empêcher la formation de nouvelles lésions.
- Il est faux de penser que l'acné est causée par un manque d'hygiène ou par une alimentation malsaine.

Qu'est-ce qui cause l'acné ?

- La puberté ;
- La variation des hormones ;
- L'hérédité, la génétique.

Qu'est-ce qui provoque les poussées d'acné ?

- Le maquillage et produits de beauté ;
- La transpiration ;
- Le lavage excessif du visage ;
- Le cycle menstruel ;
- Toucher et gratter les lésions d'acné ;
- Si vous remarquez qu'un aliment semble aggraver votre acné, évitez d'en manger et parlez-en à votre professionnel de la santé.





Les astuces, ce qu'il faut faire et éviter

Traitement contre l'acné sous ordonnance

- Il faut appliquer les médicaments topiques à toute la région affectée et non à chaque bouton individuel ;
- Suivez les directives de l'infirmière et du pharmacien ;
- Il arrive que l'acné empire pendant les 2-4 premières semaines du traitement.

Patience !

À faire	À éviter
<p>Lavez-vous le visage!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lavez votre visage une ou deux fois par jour avec un nettoyant fait pour combattre l'acné ; ● Des produits sans alcool, sans huile ni substance abrasives (tels de gros grains exfoliants) ; <p>Exemple : SpectroGel, Cétaphil, Trisan, SpectroDerm, Aveeno, la Roche-Posay, Bioderm, Clean and Clear</p>	<p>Il ne faut pas faire éclater les boutons! Gratter ses boutons ou les faire éclater répand les bactéries, cause plus d'Acné et peut créer des cicatrices.</p> <p>Évitez de toucher votre visage avec vos mains.</p>
<p>Hydratez votre peau !</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Créméer votre visage UNE ou deux fois par jour avec une bonne crème hydratante. Nettoyez votre visage au préalable ; ● Important de prendre une crème et non une lotion ; ● Des produits sans huiles, ni parfums. ● Exemple : Biotherm, Olay, Neutrogena, L'oréal, la Roche-Posay, Aveeno, Glaxal Base 	<p>Il ne faut pas frotter la peau. Le frottage n'aide pas et peut même irriter votre peau et aggraver votre acné.</p>
<p>Lavez souvent votre taie d'oreiller et vos draps. Ils absorbent l'huile et peuvent transmettre l'huile et la saleté à votre peau.</p>	<p>Éviter de rester dans des vêtements mouillés par la transpiration.</p>
<p>Appliquez de l'écran solaire! La peau est beaucoup plus sensible aux rayons UV lorsque vous utilisez des produits pour l'acné.</p>	<p>Éviter le tabac</p>
<p>Démaquillez-vous chaque soir !</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Laissez votre peau respirer et guérir sans maquillage au moins une fois par semaine ; ● Utilisez un maquillage sans huile et non-comédogènes ● Lavez vos brosses et pinceaux à maquillage avec un savon antimicrobien régulièrement. 	<p>Diminuer ou cesser le maquillage sur les boutons d'acné.</p>



On vous a prescrit :

- Rétinoïque (trétinoïne / Stieva / retin-A)

- Appliquer en couche mince le soir, au coucher, après un bon nettoyage ;
- Débuter avec une application 1 soir sur 2; rincer le visage si sensation de brûlement et augmenter la durée d'application selon tolérance (1^{er} soir 1h, 2^e soir 2h...);
- En début de traitement, le rétinoïde peut accélérer l'apparition de boutons qui n'étaient pas encore apparents. Ceci est normal et n'est PAS un motif d'arrêt de traitement.

- Peroxyde de benzoyle (benzoyle-peroxyde/alcool / Benzagel / tactupump)

- Appliquer le produit en le laissant agir seulement 15 minutes le premier soir. Doubler le temps de contact chaque soir jusqu'à une période de 4 heures consécutives, puis finalement toute la nuit ;
- Si trop irritant, diminuer la concentration ou la fréquence d'application ;
- Opter pour une vieille taie d'oreiller et un vieux chandail car le peroxyde de benzoyle peut décolorer les tissus.

Ordre des traitements :

MATIN

- Nettoyant pour la peau
- Crème hydratante
-
-

SOIR

- Nettoyant pour la peau
- Crème hydratante
-
-