

Acné

Quelle est la cause de l'acné?

L'acné est causée par la congestion des glandes sébacées situées à la base des poils. Ces glandes produisent une substance huileuse appelée sébum. Pour une raison inconnue, l'ouverture du poil à la surface de la peau (pore) se bouche et empêche le sébum de sortir. C'est ainsi qu'apparaît l'acné.

Qu'est-ce qui augmente l'acné?

- Période d'adolescence : il y a production d'hormones à l'adolescence qui rendent les glandes sébacées plus actives...
- Stress émotionnel grave ou prolongé
- Les aliments ne jouent habituellement aucun rôle dans l'acné. Si tu penses qu'un aliment pourrait jouer un rôle, il faut l'éviter pendant quelques semaines et noter s'il y a amélioration. Y avait-il une période de stress qui a coïncidé avec la prise de l'aliment?...

Qu'est-ce que je peux faire pour diminuer mon acné?

- Lave ton visage 2-3 fois par jour avec un savon doux (ex. Dove, Spectro-Jel) sans frotter
- Ne pas crever les boutons! Tu peux causer des cicatrices et faire plus de tort que l'acné elle-même
- Si tu désires essayer un autre produit au lieu du savon doux ordinaire, cherche la mention « non comédogène » sur l'étiquette
- Nettoie toujours ton visage avant le maquillage; ne garde jamais ton maquillage toute la nuit
- Des produits sont disponibles en vente libre à la pharmacie pour les cas un peu plus rebelles; recherche les produits contenant du Peroxyde de Benzoyl à 5%. ex. Desquam-X, Oxy-5, Dermoxy, etc.

L'acné disparaît habituellement spontanément vers l'âge de 20 ans.

Le soleil est-il bénéfique?

- Il semble que le soleil peut aider si on en fait bon usage
- Ce sont les individus qui bronzent bien qui en profitent
- Utilise toujours une crème solaire avec un facteur de protection d'au moins 15

Est-ce que je peux consulter mon médecin pour un problème d'acné?

Absolument!

- Ton médecin de famille peut évaluer ton problème et te conseiller sur le traitement le plus approprié
- Plusieurs produits sont disponibles sur le marché, mais doivent être prescrits par le médecin