

30 ans et toujours de l'acné

beauté

Non, l'acné n'est pas réservée aux ados. Elle touche aussi les jeunes adultes. Le coupable ? Les hormones ! Encore elles...

Selon une récente étude, l'acné toucherait 40 % des femmes de plus de 20 ans. Une affection inesthétique qui peut avoir un impact psychologique très important. Les responsables ? Les changements hormonaux, les traitements médicamenteux mais aussi le climat (chaud, froid), l'environnement (pollution, air conditionné), des cosmétiques inadaptés et une hygiène de vie

malmenée (manque de sommeil, stress), comme le confirme le Dr Pierre Vereecken, chef du service de dermatologie des cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles.

"Contrairement à ce que l'on pense, l'acné touche également les bébés, les personnes âgées et les femmes bien après l'adolescence. Différents facteurs peuvent la déclencher, comme les traitements médicamenteux, notamment les corticoïdes, les anti-dépresseurs, des traitements à base de vitamine B12, des facteurs hormonaux ou des facteurs génétiques. Le style de vie peut également engendrer de l'acné : le stress, l'exposition au soleil, l'utilisation de cosmé-

tiques inadaptés, trop riches ou comédogènes, l'alimentation."

Pour dire bye-bye aux petits boutons, il est important, outre l'éviction des facteurs de risque cités plus haut, de nettoyer sa peau, tous les jours. Et d'éviter de chipoter quand la peau bourgeoine. *"Les femmes entre 25 et 40 ans ont tendance à gratter tout ce qui dépasse, poursuit le dermatologue. On parle alors d'acné excoriée. Or, si l'on peut s'attaquer aux points noirs ou blancs, il ne faut absolument pas toucher à l'acné inflammatoire car cela risque d'aggraver les lésions."* Pour camoufler un vilain bouton, utilisez du maquillage adapté à votre peau. Et si l'acné est plus sévère, consultez votre dermatologue qui pourra vous prescrire des antibiotiques ou la pilule, constituée d'hormones et donc efficace contre l'acné due aux variations hormonales.

Stick SOS



C. Bo.

Ce matin, votre peau bourgeoine ? Sortez ce stick magique qui en quelques heures assèche et fait disparaître les boutons, sans laisser de traces. Skin Care Stick, Louis Widmer, à appliquer 5 à 10 fois par jour, 7,90 €.

3 minutes purifiantes

1. Lavez votre peau matin et soir pour la débarrasser de ses impuretés et la préparer aux soins. Évitez l'eau trop chaude qui assèche et utilisez des soins adaptés, anticomédogènes, purifiants et désincrustants.

2. Tonifiez avec un tonic pour adoucir, désinfecter et rééquilibrer les zones enflammées.

3. Hydratez pour nourrir votre épiderme et lui apporter tous les ingrédients dont il a besoin. Même une peau acnéique a besoin d'être hydratée.

C. Bo.



Gel nettoyant purifiant Aroma-Perfection de Nuxe, pour purifier les pores, 14,90 €



Lotion clarifiante, Yves Rocher, 8,90 €, désincruste et purifie les pores.

YVES ROCHER



Soin hydratant Matifiant, Eucerin, 13 €, procure une hydratation anti-brillance.

EUCERIN