



En apparence, le soleil est bon pour les peaux acnéiques. Mais cela ne dure que quelques semaines...

Et, dès le retour de vacances, l'effet rebond est garanti. Mieux vaut toujours se protéger contre les rayons solaires quand on s'y expose.

LE SOLEIL EST-IL BON POUR VOTRE ACNÉ ?

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SOLEIL SUR L'ACNÉ : JUSTE UNE ILLUSION

Les personnes qui souffrent d'acné ont souvent l'impression que le soleil améliore l'aspect de leur peau et leur acné. Ce n'est toutefois qu'une illusion et les effets du soleil, s'ils semblent bénéfiques, ne dureront que quelques semaines au plus.

En fait, l'exposition au soleil assèche la peau, ce qui, ajouté au hâle du bronzage, égalise le teint et laisse croire que les boutons disparaissent. C'est pour cela que l'été l'acné semble s'améliorer. La diminution du stress lorsque l'on est en vacances contribue également à diminuer l'acné, ainsi que l'eau saline de la mer ou le chlore des piscines.

Le problème est que l'exposition aux UV contribue à épaissir la couche superficielle de la peau, ce qui tend à boucher les pores de la peau. Or à la longue, le sébum qui ne peut pas s'évacuer favorise la formation de boutons noirs et de microkystes, lesquels se manifesteront au retour de vacances, expliquant les fréquentes rechutes d'acné juste après la rentrée. L'amélioration estivale de l'acné est donc un leurre. Il est recommandé aux peaux acnéiques comme aux autres de se protéger du soleil, de ne pas s'exposer et d'utiliser des protections solaires adaptées.

CERTAINS MÉDICAMENTS CONTRE L'ACNÉ FRAGILISENT LA PEAU AU SOLEIL

Il existe des médicaments contre l'acné qui peuvent sensibiliser la peau au soleil et augmenter le risque de coup de soleil grave. C'est le cas de ceux contenant des cyclines, du peroxyde de benzoyle et de l'isotrétinoïde. Ces médicaments imposent donc l'application systématique d'un écran solaire en période estivale. Par ailleurs, en été, il est recommandé de prendre ses médicaments le soir et de bien nettoyer sa peau le matin.

QUELLE PROTECTION SOLAIRE CHOISIR EN CAS D'ACNÉ ?

La crème solaire doit être non comédogène et non grasse, donc de préférence à base d'eau et sans huile. Les crèmes sous forme de vaporisateur sont recommandées car elles sont moins grasses.

Puisque le soleil tend à dessécher la peau, il faut veiller en période estivale à très bien l'hydrater plusieurs fois par jour afin de la rendre plus souple et ainsi d'aider à l'évacuation du sébum.

Bien entendu, les cabines de bronzage sont à proscrire car les UV artificiels augmentent eux aussi l'épaississement de la peau et favorisent le vieillissement cutané. En revanche, les autobronzants peuvent être utilisés, à condition d'employer des produits non comédogènes et adaptés au type de peau. médecin.



PENSEZ À BIEN
NETTOYER ET HYDRATER
VOTRE PEAU



PENSEZ À BIEN PROTÉGER
VOTRE PEAU DU SOLEIL.