

Premiers soleils et peaux acnéiques



Enfin, le beau temps est de retour !
Même si l'on ne peut se découvrir d'un
fil, nous avons tous envie de renouer
avec le soleil.
Mais faites attention à votre peau
surtout si elle souffre d'acné.

L'ACNÉ ET LE PRINTEMPS

L'acné est la maladie de peau
la plus fréquente, et elle ne se
limite pas aux adolescents :
l'acné des adultes, surtout les
femmes, est de plus en plus
fréquente.

On dit souvent que l'acné
diminue lorsque la peau est
exposée au soleil.

Ce n'est pas vrai pour tout le
monde, mais il est vrai que

les rayons du soleil ont un
effet bénéfique sur l'acné : ils
diminuent l'inflammation, qui
entraîne les manifestations
les plus visibles, les rougeurs.
Par ailleurs, un teint bronzé
camoufle dans une certaine
mesure les boutons.

Cela ne justifie cependant pas
de s'exposer aux premiers
rayons du soleil sans réfléchir
quand on a de l'acné...

ACNÉ ET SOLEIL, PAS SI AMIS QUE ÇA...

Les effets des rayons du soleil ne sont que temporaires, et
l'acné va revenir dès que le soleil diminuera.

Par ailleurs, de nombreux traitements contre l'acné (qu'ils
soient pris en oral ou appliqués sur la peau) rendent plus
sensible au soleil ; c'est notamment le cas de l'isotrétinoïne
mais aussi d'autres solutions (adapalène ou acide azélaïque).
Il faut donc absolument éviter de s'exposer quand on les prend.

Enfin, comme chacun sait, l'exposition au soleil augmente le
risque de cancer de la peau.

Tous ces inconvénients pèsent lourd face à une efficacité
contre les boutons qui ne sera pas ressentie par tout le monde
et qui, dans le meilleur des cas, ne sera que temporaire.

PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL !

Même si nous souffrons d'acné, le soleil n'est pas la solution.
Prendre bien soin de sa peau, en tenant compte du côté plus
sensible des peaux acnéiques, et la protéger contre le soleil, en
revanche, va aider !
N'oubliez pas que même si la température ne monte pas
encore très haut, il est possible d'attraper un coup de soleil
dès maintenant.

Enfin, n'hésitez pas à consulter un dermatologue si votre acné
n'est pas améliorée par un soin attentif de la peau.

PEAUX GRASSES... EN FINIR AVEC LES PORES DILATÉS

Les peaux grasses en plus de devoir traiter l'excès de sébum
et les imperfections doivent composer avec les pores dilatés et
un grain de peau irrégulier.

Certains facteurs peuvent aggraver le phénomène comme le
tabac, les expositions solaires, le stress, les hormones ou bien
encore le vieillissement cutané.

L'un des gestes clés pour resserrer les pores dilatés c'est
d'avoir une bonne hygiène : nettoyer sa peau matin et soir
pour la débarrasser de l'excès de sébum, du make-up et de
la pollution et éviter ainsi que toutes ces impuretés ne se re-
trouvent dans les pores déjà saturés.

Les patchs ou les masques à l'argile et au charbon activé sont
une bonne aide pour « vider » les pores.

Au quotidien, optez pour une eau ou une lotion nettoyante
spéciale contenant du zinc, des micelles. Préférez les
émulsions, les fluides et crèmes légères aux formules plus
riches et évitez les formules huiles.

Les lotions astringentes sont un bon coup de pouce pour
resserrer le grain de peau mais avec un effet souvent de courte
durée.

Réduire la production de sébum demande au minimum un
mois, le temps d'un renouvellement cutané, et jusqu'à 6 mois.

Et parfois, Il faut réguler le sébum avec un traitement
hormonal.

Pour lutter contre les pores dilatés et affiner le grain de peau,
deux méthodes sont aussi plébiscitées dans les cabinets
de médecine esthétique : le laser et le peeling. Le praticien
déterminera quelle solution est la plus adaptée en fonction de
la qualité de la peau et l'âge du patient.

Enfin, si vous avez la peau grasse, pensez à toujours privilégier
les formules non comédogènes.

A noter

Le maquillage peut offrir
aussi un sacré coup de pouce.
Les nouvelles formules
blur permettent de flouter
les pores dilatés sans les
obstruer. Les bases lissantes
notamment gomment
les irrégularités et créent
l'illusion d'une peau plus
uniforme avec un toucher
velours.

