



La routine 'beauté' de l'adolescent

A l'adolescence, rares sont ceux qui échapperont à l'acné. C'est aussi l'âge idéal pour adopter les bons gestes pour soigner sa peau tout au long de la vie.

« **C**hez les adolescents, il peut y avoir un dérèglement des glandes sébacées qui vont sécréter du sébum en excès sous l'effet de certaines hormones mâles. On peut donc rencontrer de l'acné qui est liée à l'inflammation des follicules pileux sébacés», explique la Dr Florence Libon.

On distingue 3 types d'acné: rétentionnelle, inflammatoire ou mixte.

L'acné **rétentionnelle** se reconnaît à la présence de comédons, de kystes et de points noirs: par excès de sébum, le canal pileux se ferme et le sébum est retenu dans la glande sébacée.

L'acné **inflammatoire** se caractérise par des papules blanches de pus, très enflammées et érythémateuses, éventuellement accompagnées d'une pullulation microbienne.

«Si l'acné est inflammatoire, on va d'emblée se diriger vers des antibiotiques, locaux ou en comprimés. Pour l'acné rétentionnelle, on a des dérivés rétinoïdes ou à l'acide salicylique en topique et, pour des stades plus sévères, l'isotrétinoïne (Roac-

cutane®). Pour les acnés **mixtes**, il existe des combinaisons, des crèmes associant antibiotique et rétinoïde ou antiseptique et rétinoïde.»

LE BON RÉFLEXE

A cet âge, quels gestes adopter pour se nettoyer la peau? «La première chose c'est de s'orienter vers des produits non comédogènes, répond-elle. Il faut bien nettoyer le visage, cela permet d'éliminer l'excès de cellules, les poussières..., tout ce qui peut obstruer les pores, créer de l'inflammation et engendrer l'acné. Il faut faire attention avec les savons parce qu'ils peuvent décapier la barrière cutanée et, en pH alcalin, cela peut provoquer des irritations et paradoxalement stimuler la production de sébum, donc engendrer une hyperséborrhée et de l'acné».

La dermatologue invite aussi à se méfier des exfoliants parce qu'ils ont tendance à irriter la peau et favoriser la pénétration des bactéries, entraînant la production de sébum: «Il faut être vigilant avec les exfoliants

abrasifs, mais un gommage hebdomadaire peut être réalisé. Une crème à l'acide glycolique permet d'exfolier en douceur. On peut préconiser les eaux micellaires, qui sont sans rinçage, elles éliminent l'excès d'huile et préservent les lipides essentiels au bon fonctionnement de la peau. Certaines sont enrichies en actifs comme le zinc qui est séborégulateur».

OPÉRATION NETTOYAGE

Les jeunes filles qui commencent à se maquiller doivent apprendre à se démaquiller tous les soirs. «C'est important parce que pendant la journée, les déchets s'accumulent au niveau de la peau, on transpire, le pH change et prépare un terrain propice à la prolifération bactérienne. Il est important de nettoyer la peau régulièrement et de démaquiller, ce qui va aussi prévenir le vieillissement prématuré: en se débarrassant des polluants et des corps gras, on va échapper à l'oxydation et à l'inflammation responsables du vieillissement».