

COMMENT SOIGNER L'ACNÉ À L'ÂGE ADULTE?

VOUS SOUFFREZ D'ACNÉ TARDIVE? MÊME S'IL FAUT SOUVENT PRENDRE SON MAL EN PATIENCE, DES SOLUTIONS EXISTENT. EXPLICATIONS ET CONSEILS DE TROIS SPÉCIALISTES

TEXTE MURIEL CHAVAILLAZ

«**L'**acné n'est pas un choix. Personne ne choisit d'avoir ça. Personne ne se rend compte de ce que ça fait de ne plus vouloir croiser son visage dans le miroir.» Le 12 mai, Marie Lopez (alias la youtubeuse EnjoyPhoenix) prend son courage à deux mains pour publier sur Instagram une touchante photo d'elle sans maquillage. Elle a 24 ans et son visage est marqué par l'acné.

«On estime qu'environ 14% des femmes et 3% des hommes adultes présentent de l'acné. La fréquence de ce problème est en hausse», constate le dermatologue Alexandre Campanelli, notant une nette augmentation du nombre de femmes consultant pour cette raison. «Vingt pour-cent des personnes touchées n'ont jamais eu d'acné à l'adolescence, alors qu'elle se manifeste soudainement à l'âge adulte», poursuit le médecin.

Deux causes bien distinctes sont à l'origine du phénomène: les cosmétiques et les hormones. En utilisant des produits trop gras, on prend le risque de voir apparaître des boutons. «On obstrue les pores, ce qui favorise l'apparition de comédons, explique la doctoresse Konstantine Buxtorf Friedli. Certaines femmes ont tendance à utiliser des crèmes estampillées *peaux matures* alors qu'elles sont en préménopause et constatent l'apparition de rides, mais leur visage n'a pas encore ce besoin accru de texture grasse...» Pour chasser cette acné, il suffit donc de se tourner vers des produits de beauté correspondant à son type de peau.

Les hormones, encore elles...

La seconde explication, malheureusement bien plus difficile à traiter, est d'origine hormonale. «Il s'agit de la cause la plus fréquente, note la dermatologue genevoise. L'acné est alors due à un excès de testosté-

rone. L'équilibre entre les androgènes est habituellement rompu à l'adolescence et se stabilise aux alentours de 18 ans. Toutefois, certaines femmes gardent ce léger déséquilibre qui crée de l'acné, des poils qui poussent sur le menton ou entre les seins, etc.»

La solution? La pilule. «On est souvent obligé de passer par une substitution hormonale», relève Konstantine Buxtorf Friedli. La pilule va faire des miracles, mais il faut être prête à la prendre.» Ce n'est pas le cas de Marie Lopez, qui a souhaité vivre sans. La youtubeuse française, qui a stoppé la pilule il y a cinq ans, souffre d'acné depuis. Et elle a tout tenté pour en venir à bout: régime alimentaire sans gluten, sans sucre, sans lactose, traitements antibiotiques, zinc, etc.

Seule solution qu'elle n'ait pas testée, le roaccutane, ces cachets controversés qui font bien souvent peur aux patientes. «Ce traitement médicamenteux peut impacter l'humeur, note Konstantine Buxtorf Friedli, certaines ont des coups de déprime et des idées noires. Toutefois, s'il est prescrit, c'est en doses bien plus légères que chez l'adolescent.» Attention à toujours le prendre sous pilule, le roaccutane comporte en effet un risque majeur de malformations du fœtus.

Quid des solutions naturelles

Alexandre Campanelli met également en garde contre les multiples facteurs qui peuvent aggraver l'acné: la manipulation des boutons, le tabac, le stress, certains médicaments ou compléments (la vitamine B12 ou la cortisone, par exemple), etc. «Les UV génèrent également davantage de comédons, relève le dermatologue. Au soleil, ça va mieux sur le moment, mais dès l'automne, les boutons réapparaissent.» Il est donc im-

pératif de se protéger avec un indice solaire efficace et adapté aux peaux acnéiques.

Si les rayons du soleil ne sont pas la panacée, existe-t-il tout de même des solutions naturelles qui portent leurs fruits? Sandra en est convaincue. Elle a ainsi troqué ses cosmétiques de grande surface pour des alternatives bios et non transformées. «J'utilise principalement des huiles végétales pures, je lave mon visage avec un savon très doux et de l'eau florale, explique-t-elle. Il a fallu que je m'accroche durant quelque temps, car l'acné est revenue encore plus fort mais, désormais, je ne jure que par cette routine naturelle. Je n'avais jamais espéré pouvoir afficher une peau si belle!»

Par contre, pas sûr que ça fonctionne à tous les coups, estime Konstantine Buxtorf Friedli: «C'est très individuel, on peut faire basculer certaines choses juste en y croyant. Si Sandra est persuadée que ces produits sont bons pour elle, il faut qu'elle continue, mais ce n'est pas une baguette magique, une règle qui conviendrait à tout le monde.» Toutefois, diminuer le nombre de cosmétiques sur sa peau est immanquablement une bonne option. «Il faut opter pour le plus basique possible, car mélanger les substances peut favoriser les comédons, met en garde la doctoresse. Nettoyer sa peau avec une eau micellaire puis utiliser une crème teintée suffit amplement.»

Enfin, on a tendance à ne pas hydrater son visage, supposant que ce dernier est déjà assez gras. Pourtant, ce n'est absolument pas une pratique à recommander, estime Alexandre Campanelli: «Les traitements anti-acnéiques vont dessécher et irriter l'épi-





COMMENT SE MAQUILLER LORSQU'ON A **DE L'ACNÉ?**

Les Hôpitaux universitaires de Genève proposent régulièrement des ateliers de maquillage dévolus aux femmes souffrant d'acné. Ces derniers sont organisés par Aurore Caudan, diplômée en esthétique, et durent une heure. La make-up artiste maquille la première moitié du visage, la patiente s'exerce quant à elle à reproduire les techniques enseignées en s'attaquant à la seconde. «On joue beaucoup avec les correcteurs et les contrastes ombres-lumières, explique l'experte. Quant aux produits, on les choisit couvrants mais légers. Ils doivent laisser la peau respirer.» Outre le fait de dissimuler certains boutons, le maquillage contribue à soigner l'acné. «Il forme une barrière de protection contre le soleil et la pollution, explique Aurore Caudan, et les produits utilisés, sélectionnés en pharmacie, sont régulateurs de sébum.»

Si on y apprend une gestuelle et des techniques, ces ateliers servent également à accepter certains complexes. «En se maquillant, les patientes bénéficient souvent d'une meilleure qualité de vie, leur confiance en elles est reboostée!» Il ne s'agit pas seulement d'apposer un blush pour être jolie, mais bien d'influer sur le bien-être de la personne. «J'adore ces rencontres, car l'échange avec ces femmes est toujours bienveillant, confie la maquilleuse. Dans une société où on est toujours tourné vers l'image qu'on renvoie, ça remet les choses à leur place. Gagner la confiance des patientes et leur permettre de se sentir mieux dans leur peau est pour moi la plus belle des expériences.»

Loin d'être un simple artifice esthétique, le maquillage peut ainsi se révéler d'une grande aide lorsqu'on souffre d'acné tardive. C'est le cas pour EnjoyPhoenix, qui confie sur son compte Instagram ne pas oser sortir de chez elle sans être maquillée, de peur d'être dévisagée. L'acné à l'âge adulte? Celles qui en souffrent la subissent au quotidien. C'est donc une petite victoire si un zeste de crème teintée et un peu d'enlumineur peuvent alléger leur fardeau.

derme, il est donc important de maintenir son film hydrolipidique avec des crèmes adéquates non comédogènes. On pense, à tort, que les peaux acnéiques ne sont pas fragiles, alors qu'il faut en prendre soin, en utilisant un nettoyant doux, comme un détergent sans savon, qui respecte le PH cutané.» ●

HUMEURS, **AMOUR**, TONUS, DU 2 AU 8 JUIN PAR IRIS

♈ BÉLIER Quand vous le jugez nécessaire, vous agissez avec audace. Attention toutefois, une audace contrôlée, en quelque sorte. Pas question qu'on vous croie impolie et dénuée de scrupules.

♉ TAUREAU Vous êtes gâtée cette semaine. Pour quelle raison? Aucune, sinon le plaisir de vous voir sourire comme une enfant à qui on offrirait le jouet de ses rêves. C'est bon les surprises!

♊ GÉMEAUX Vous aimez que l'on vous tienne tête? Eh bien, vous allez être servie! En effet, vous aurez maille à partir avec votre cher et tendre qui se fera un plaisir taquin de vous contredire.

♋ CANCER Quand vous regardez derrière vous, vous êtes assez satisfaite du parcours que vous vous êtes tracé jusqu'à présent. Droit devant vous, l'avenir qui se dessine est tout aussi coloré.

♌ LION Avec le printemps et ses belles journées ensoleillées, pourquoi donc rester enfermée, vous dites-vous. Vive les sorties et les rencontres! Vive le lèche-vitrines entre copines!

♍ VIERGE C'est le cœur en joie que vous allez aborder cette semaine. Il faut dire que le week-end a été radieux! Et quand c'est ainsi, vous savez que les jours qui suivront le seront tout autant.

♎ BALANCE Vous avez toujours un mot gentil pour vos proches. Quel que soit le moment, quelle que soit la raison. D'ailleurs, le plus souvent, c'est une manifestation de votre spontanéité.

♏ SCORPION Encore une fois, on fait appel à votre sens de la diplomatie pour rétablir le dialogue entre deux personnes dont l'entente est primordiale pour le bon fonctionnement de l'entreprise.

♐ SAGITTAIRE Vous avez mille choses à faire! Sur le plan professionnel, bien sûr, mais pas seulement. A la maison, vous vous apprêtez à recevoir du monde, alors il faut que tout soit prêt!

♑ CAPRICORNE Célibataire, il se peut bien qu'une idylle voie le jour dans le courant de la semaine. Rencontre fortuite ou bien rendez-vous arrangé, peu importe, c'est le début d'une histoire.

♒ VERSEAU On ne saurait préparer et faire une fête sans vous. Vous êtes celle qui a toujours le mot pour rire, celle à qui on confie ses joies et ses peines. On ne pourrait se passer de vous.

♓ POISSONS Vous avez le vent en poupe. Rien de surprenant à cela, les astres forment au-dessus de vous comme un arc protecteur. Forte de cette chance, vous réussissez tout ce que vous entreprenez.

PLUS D'ÉTOILES! CONSULTEZ AUSSI VOTRE HOROSCOPE QUOTIDIEN SUR NOTRE SITE FEMINA.CH/ASTRO