

L'ACNÉ
C'EST FINI



FAISONS
LE BILAN

Pierre Fabre | L'EXPERTISE
DERMATOLOGIE | DANS LA PEAU



L'acné

une prise en charge en plusieurs étapes

L'acné est une pathologie chronique dont la prise en charge thérapeutique est longue, comprenant un traitement d'attaque et un traitement d'entretien. Vous arrivez à la fin de votre traitement d'attaque contre l'acné. Il est important à présent de faire un bilan avec votre dermatologue afin de bénéficier pleinement de la réussite de votre prise en charge.

Votre dermatologue pourra vous proposer un suivi adapté.



1

BILAN 1

Le résultat de votre prise en charge



Ca y est ! C'est le moment tant attendu et **l'heure du verdict**. Pas de stress, votre médecin est là pour vous accompagner.

La dernière consultation est importante car elle permettra à votre dermatologue de réaliser un **dernier examen clinique** pour être sûr que votre acné est bien guérie.

Cette consultation est aussi l'occasion d'évaluer les risques potentiels de rechute et de les anticiper au mieux.



2

BILAN 2

Le suivi de vos examens de contrôle



Selon la prise en charge adoptée par votre dermatologue, vous pouvez être amené à **effectuer des examens de contrôles**.

Il est très important de les **réaliser sérieusement** jusqu'à la fin de votre prise en charge et de faire parvenir les résultats à votre dermatologue.



BILAN 3

Suivi et prévention

Après l'acné on ne lâche rien !

Prendre soin de sa peau, c'est essentiel pour des résultats qui durent. Alors, voici quelques bonnes habitudes à adopter au quotidien.

1. JE PROTÈGE MA PEAU DES RAYONS UV



Si votre peau présente une persistance de lésions inflammatoires, limitez l'exposition solaire.

Utilisez une protection solaire adaptée à votre peau, en choisissant des produits non comédogènes avant chaque exposition.

Donc sur la plage ou sur les pistes, **c'est protection solaire maximale** (SPF* 50) ! Et ça évitera aussi que votre peau ne vieillisse trop vite. C'est gagnant-gagnant !



* SPF= Sun Protection Factor c'est à dire Facteur de Protection Solaire.



2. J'UTILISE DES PRODUITS D'HYGIÈNE ET DE SOIN ADAPTÉS À MON TYPE DE PEAU

Lait, gel, mousse, eau micellaire...
que choisir pour nettoyer ma peau ?

Chaque jour, il faut bien nettoyer sa peau pour évacuer les impuretés, les cellules mortes et l'excès de sébum.

Le matin au réveil et/ou le soir

Privilégiez les produits d'hygiène doux à pH neutre, moins agressifs et plus adaptés à une peau sensible que des savons classiques :

- **Les Syndets** (*nettoyant sans savon, moussant et hypoallergénique*)
- **Les pains dermatologiques**

Ils nettoient en douceur et respectent le pH de la peau. Ils possèdent aussi des propriétés antibactériennes.

Rincer abondamment avec de l'eau après chaque application puis, sécher votre peau en la tamponnant doucement, sans frictionner.

Vous pouvez aussi opter pour :

- **L'eau purifiante micellaire** pour se démaquiller en douceur. Elle est aussi bien tolérée par les peaux acnéiques.

Testez et **choisissez** le produit le plus adapté à votre peau et à votre rituel matinal.

Et les exfoliants ?

Une fois par semaine vous pouvez utiliser un exfoliant doux (**sans grain** car cela pourrait percer vos boutons et aggraver l'acné) pour **éliminer les cellules mortes**.



Et les masques ?

Pour un **nettoyage plus en profondeur de votre peau**, vous pouvez aussi utiliser un masque purifiant après avoir utilisé votre exfoliant. Il va permettre d'**absorber le surplus de sébum et les impuretés**.

Terminer par une pulvérisation d'eau thermale pour apaiser et hydrater votre peau.



Et les soins ?



- **Les soins dermo-cosmétiques** peuvent compléter la prise en charge globale des problèmes dermatologiques, en particulier de l'acné. Ils ne remplacent pas les médicaments : ils corrigent les petits problèmes de peau et accompagnent certains traitements médicaux.
- **Les soins anti-acnéiques** : appliquez-les plutôt le soir au coucher sur une peau propre et parfaitement sèche. Evitez le contact avec les muqueuses et les zones fragiles comme le contour des yeux.
- **Les crèmes émollientes** : elles hydratent intensément et renforcent la fonction barrière de votre peau. Elles apaisent et adoucissent les zones desséchées. Utilisez une crème non-comédogène, à appliquer matin et soir sur votre visage.



3. JE ME MAQUILLE AVEC DES COSMÉTIQUES NON COMÉDOGÈNES

Il est possible d'utiliser des cosmétiques lorsqu'on a de l'acné. Une seule condition : choisir soigneusement les produits de maquillage qu'on utilise !

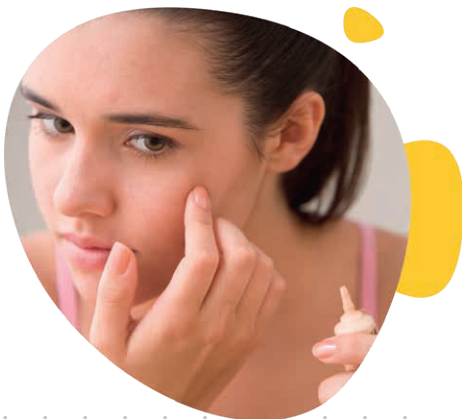
Optez uniquement pour des produits non-comédogènes car ils ne favorisent pas l'acné. Et bien sûr, des produits hypoallergéniques.



● **Produits couvrants et matifiants** : pour masquer les points noirs et boutons. Ils empêcheront votre peau de "luire"

● **Fond de teint** : utilisez uniquement des fonds de teint non gras et conçus spécifiquement pour les peaux à tendance acnéique comme les BB Crèmes* ou les crèmes teintées anti-imperfections.

Il en existe pour tous types de peaux (*sèches, mixtes ou grasses*).



● **Crayons ou sticks colorés non-comédogènes** : qui permettent de camoufler précisément les boutons disgracieux et d'estomper les rougeurs.

Ne pas négliger le démaquillage !

Il est essentiel de **vous démaquiller chaque soir**. Utilisez pour cela de l'eau purifiante micellaire. Elle possède des vertus apaisantes et anti-irritantes.

En revanche, les laits démaquillants ont tendance à laisser des résidus sur la peau, ils sont plutôt à éviter.

* BB crème = Blemish Balm Cream c'est à dire Baume anti-imperfections.

4

BILAN 4

La prise en charge des séquelles cicatricielles potentielles



SE DÉBARRASSER DES CICATRICES D'ACNÉ, C'EST POSSIBLE ?

L'acné disparaît souvent sans laisser de traces, et c'est tant mieux. Mais certaines acnés inflammatoires peuvent laisser de petites marques ou cicatrices. Si c'est votre cas, sachez qu'elles peuvent encore être atténuées, voire effacées, grâce à des traitements spécifiques réalisés par un professionnel de santé.

Il est important de discuter des différentes options avec votre médecin traitant ou votre dermatologue. Il vous indiquera les alternatives possibles pour traiter vos cicatrices.

VOUS AVEZ DES CICATRICES SUPERFICIELLES OU LÉGÈRES ?

Lorsque l'acné a disparu, les cicatrices inflammatoires peuvent être atténuées par une **crème ou un gel qui permettent d'améliorer l'apparence des cicatrices** et la coloration de la peau.

Les **produits exfoliants et kératolytiques** (qui éliminent l'excès de kératine produit par la couche cornée, la couche superficielle de la peau) peuvent poncer, par un **micropeeling**, les cicatrices et les rendre moins visibles.

Si votre acné est éteinte depuis plus d'une année, votre médecin ou votre dermatologue peut aussi vous recommander un renouvellement de la peau : un **peeling chimique**, une **micro-dermabrasion** qui consiste à éliminer la couche de peau endommagée ou encore, un **traitement laser**.

VOUS AVEZ DES CICATRICES PROFONDES ?

Ce sont les plus difficiles à atténuer et à faire disparaître.

Il existe plusieurs techniques pour corriger les cicatrices **lorsque l'acné est totalement stabilisée** :

- Des techniques **chirurgicales**
relèvement de cicatrices et micro greffes
- Des techniques de **relissage**
peelings, lasers, dermabrasion de l'épiderme
- Des technique de **comblement**
injection d'acide hyaluronique ou de graisse



Pour en savoir plus, **renseignez vous auprès de votre dermatologue**. Il saura vous conseiller la prise en charge la plus adaptée pour vous.

L'ACNÉ
C'EST FINI ?



POUR
+ D'INFOS

consultez le SITE INTERNET
acne-severe.com



Pierre Fabre | L'EXPERTISE
DERMATOLOGIE | DANS LA PEAU