DERMO EXPERT

Acné

AMAVITA
ma pharmacie

AMAVITA

DERMO
EXPERT

LA PEAU, UN ORGANE SENSUEL

«Le toucher est le sens le plus important de notre corps. Sans doute est-ce celui qui intervient le plus dans les phénomènes de veille et de sommeil. Il nous donne la notion de la profondeur, de l'épaisseur, des formes. C'est par notre peau, grâce au toucher, que nous ressentons, aimons, détestons.»

J. Lionel Taylor,
The Stages of Human Life, 1921

SOMMAIRE

INTRODUCTION 05

LA PEAU, UN VRAI JOYAU 06

LES FORMES D'ACNÉ 09

LES CAUSES DE L'ACNÉ 12

LES CONSÉQUENCES DE L'ACNÉ 18

LE GLOSSAIRE DE LA PEAU 20

LES TRAITEMENTS DE L'ACNÉ 22

LE JOURNAL DE MA PEAU 28

UNE ALIMENTATION SAINE 30

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES 32

INTRODUCTION
MA PHARMACIE POUR MA PEAU

Les facteurs déclencheurs de l'acné sont l'hérédité et l'activation des hormones sexuelles durant la puberté. 80 à 90% des filles et garçons en sont affectés, dont un tiers nécessite un traitement médical. Les changements hormonaux peuvent aussi entraîner de l'acné chez les adultes.

Dans cette brochure, vous apprendrez tout sur les causes et les traitements de l'acné comédonienne et de l'acné papulo-pustuleuse, les deux formes courantes de cette maladie. L'alimentation et les micronutriments jouent également un rôle.

Les changements cutanés peuvent gêner et soulever des questions. Chez Amavita, nous sommes convaincus de l'utilité à connaître les causes et les traitements possibles pour prendre soin de sa santé. Dans cette optique, nous vous apportons des conseils avisés et mettons tout en œuvre pour que vous vous sentiez bien dans votre peau.

Considérez-nous comme votre DERMO EXPERT personnel: Ma pharmacie pour ma peau – nous vous montrons comment aider votre peau tout aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Cordialement
Vos DERMO EXPERTS Amavita

En collaboration avec
Giulia Covelli, pharmacienne

LA PEAU, UN VRAI JOYAU
UN ORGANE DE GRANDE ENVERGURE !

Notre peau est l'organe le plus étendu et le plus lourd. Elle pèse jusqu'à 13 kilos, alors qu'elle ne mesure que quelques millimètres d'épaisseur. Découvrez dans cette brochure des faits passionnants sur cet organe qui constitue bien plus qu'une simple enveloppe.

La peau enveloppe tout le corps, elle le protège de la pression et des chocs, de la pénétration de l'eau, des rayons UV, de la saleté et des microbes – ces minuscules organismes vivants comme les virus et les bactéries. Et elle sert à éviter la perte d'eau: sans la fonction barrière de la peau, notre organisme perdrait près de 20 litres de liquide par jour.

HABILE ET SENSIBLE À LA FOIS

La peau régule l'équilibre thermique du corps. Elle est aussi le reflet de nos émotions: nous rougissons de colère, nous pâlissons de peur, nous avons des sueurs froides… La peau est le miroir de l'âme. C'est aussi l'organe sensoriel avec lequel nous explorons notre environnement par le toucher.

STRUCTURE SOPHISTIQUÉE

La peau se divise en trois couches essentielles:

- Epidermis (épiderme)
- Dermis (derme, du latin corium)
- Subcutis (hypoderme)

Notre manteau protecteur se renouvelle en permanence dans l'épiderme. Les cellules fraîches migrent

à la surface de la peau, alors que les cellules mortes tombent sous forme de squames. Un tel cycle dure environ quatre semaines. Les pigments de couleur sont produits dans cette couche.

Le derme, situé sous l'épiderme, se compose d'un tissu conjonctif serré. Il héberge les glandes sudoripares et sébacées, lesquelles jouent un rôle majeur dans l'apparition de l'acné. Les vaisseaux sanguins, qui fournissent l'oxygène aux cellules de la peau, et la plupart des fibres nerveuses y sont aussi localisés. Les récepteurs réagissent à la douleur, à la chaleur ou au froid et transmettent le signal au cerveau.

L'hypoderme, une couche encore plus profonde, est un tissu adipeux qui assure le stockage de l'énergie. Il agit comme un isolant naturel pour notre corps. L'hypoderme est plus lâche que le derme.

LA PEAU, UN VRAI JOYAU
LA PEAU EN CHIFFRES

2 m²

c'est la superficie de notre **peau,** si on l'étalait sur le sol.

0.5 l

Nous perdons 0,5 litre **de sueur** par jour pour une activité normale.

40'000

Nous perdons 40'000 **cellules de peau** par minute, remplacées de suite par de nouvelles.

50%

de la poussière domestique se compose de peaux mortes.

30 kg

En 80 ans, notre peau se reproduit près de 800 fois, ce qui correspond à une perte de 30 kilos **de peau** pour chaque individu.

28

Notre peau se renouvelle tous les 28 **jours** environ.

LES FORMES D'ACNÉ
LES DIFFÉRENTS VISAGES DE L'ACNÉ

L'acné compte parmi les principales maladies de la peau. Qui ne connaît pas ces boutons surgissant d'ordinaire entre 15 et 18 ans. Selon les causes ou la sévérité des symptômes, l'acné présente plusieurs visages. Voici un aperçu des deux formes les plus fréquentes.

«L'ACNÉ EST UNE MALADIE INOFFENSIVE. ELLE N'EST PAS LA CONSÉQUENCE D'UN MANQUE D'HYGIÈNE.»

Une acné ordinaire débute en principe dès l'âge de 15 ans, puis disparaît spontanément jusqu'à la troisième décennie de vie. Le pic d'incidence se situe entre 15 et 18 ans. Mais à 10 ans déjà, les filles et les garçons peuvent avoir des boutons. Plus l'acné survient tôt, plus elle peut être sévère. Dans la majorité des cas, elle régresse après la puberté, mais laisse des cicatrices considérables dans 2 à 7% des cas. Il existe des crèmes cicatrisantes qui activent la circulation sanguine de la peau et lissent le tissu cicatriciel. Nous sommes votre DERMO EXPERT et vous conseillons volontiers dans le choix et l'utilisation de produits appropriés. Profitez de nos conseils spécialisés lors d'une prochaine visite dans votre pharmacie Amavita.

LE RÔLE DES GLANDES SÉBACÉES

L'acné touche principalement le visage, le haut du dos et le décolleté, des parties du corps qui présentent un grand nombre de glandes sébacées. En fonction du type d'acné, le dos, les aisselles, la région génitale, les fesses et l'aine peuvent également être affectés.

La forme la plus fréquente est l'acné vulgaire (Acne vulgaris), reconnaissable à ses comédons. Elle apparaît habituellement en début de puberté. Les deux manifestations les plus courantes sont:

- L'acné comédonienne
- L'acné papulo-pustuleuse

Ces deux types d'acné sont déclenchés par des facteurs endogènes. En général, leur traitement ne nécessite pas de consultation médicale. Renseignez-vous auprès de votre pharmacie Amavita sur les méthodes efficaces et lisez également nos articles à partir de la page 11.

L'ACNÉ **COMÉDONIENNE**

OÙ APPARAÎT-ELLE ?

Principalement sur le visage (front, nez, joues), plus rarement sur le dos.

À QUOI RESSEMBLE-T-ELLE ?

Elle se caractérise par des comédons voire de rares et légères inflammations (papules). En général, l'acné comédonienne guérit sans laisser de marques.

PEUT-ELLE LAISSER DES CICATRICES ?

D'ordinaire, non.

L'ACNÉ **PAPULO-PUSTULEUSE**

OÙ APPARAÎT-ELLE ?

Principalement sur le visage (front, nez, joues), plus rarement sur le dos.

À QUOI RESSEMBLE-T-ELLE ?

Elle se caractérise par une inflammation des papules et des pustules. Les comédons sont clairement visibles. Les légères inflammations peuvent affecter les tissus plus en profondeur. Les comédons se transforment en nodules, pustules et papules rouges ou purulents.

PEUT-ELLE LAISSER DES CICATRICES ?

En raison des inflammations, c'est possible.

LES CAUSES DE L'ACNÉ
LES MÉCANISMES DE L'ACNÉ

Les causes possibles de l'acné sont multiples. Des facteurs comme le tabagisme, l'alcool, le stress ou certains médicaments et cosmétiques peuvent aussi favoriser l'apparition de l'acné. Même nos gènes peuvent jouer un rôle.

L'acné est une maladie des glandes sébacées, plus précisément des follicules pilo-sébacés situés dans le derme moyen. Ces glandes se retrouvent en grande quantité dans les zones du visage, de la poitrine, du dos et des bras.

Chaque glande sébacée communique avec la surface de la peau par un canal qui se tapisse dans sa partie supérieure de cellules cornées. Ce canal sert à libérer le sébum produit chaque jour, lequel protège la peau de la déshydratation. Ce mécanisme de protection peut être perturbé par...

- une production excessive de sébum,
- un trouble de la kératinisation,
- une colonisation bactérienne ou
- une inflammation...

...ce qui déclenche l'acné.

PRODUCTION EXCESSIVE DE SÉBUM

Lors de la puberté, la production d'hormones sexuelles mâles (androgènes) augmente chez les garçons et les filles. Il s'agit d'un processus tout à fait naturel. Les glandes sébacées sont alors activées et produisent plus de sébum. La peau grasse constitue le premier signe de ce bouleversement hormonal.

TROUBLE DE LA KÉRATINISATION

En raison des hormones sexuelles, les cellules cornées se développent plus rapidement et s'accumulent dans le canal excréteur des glandes sébacées. Il se crée un bouchon corné qui empêche l'écoulement du sébum, d'où l'apparition d'un comédon qui peut se transformer en un bouton d'acné.

COLONISATION BACTÉRIENNE

L'excès de sébum crée un terrain propice à la prolifération des bactéries propioniques. Elles font partie de la flore bactérienne naturelle de la peau et peuvent fortement se multiplier. Au moyen d'enzymes, ces bactéries vont altérer la composition du sébum. Les substances ainsi libérées déclenchent le processus inflammatoire.

INFLAMMATION

L'inflammation est la réponse de notre système immunitaire à la prolifération de bactéries nocives. Elle donne naissance aux boutons rouges, aux pustules et aux nodules.

LES CAUSES DE L'ACNÉ
LES FACTEURS AGGRAVANTS

La nature humaine est diverse, les formes de l'acné le sont aussi. La science connaît désormais les facteurs qui favorisent l'acné ou les impuretés de la peau.

Nous n'avons aucune influence sur nos hormones ou nos gènes. Mais nous pouvons agir sur d'autres facteurs de risque comme le tabagisme. Un aperçu des facteurs internes et externes.

HORMONES

L'acné peut apparaître suite à des changements hormonaux observés par exemple pendant la grossesse et la ménopause.

GÈNES

Nos parents sont généreux avec nous, mais nous pouvons aussi hériter d'une prédisposition génétique à l'acné.

SUBSTANCES COMÉDOGÈNES

Les ingrédients comédogènes dans les produits cosmétiques sont soupçonnés d'intensifier l'acné (en l'occurrence l'acné cosmétique). Même les produits de soins naturels ou de haute qualité en contiennent. Lisez les notices d'emballage et évitez les produits avec les ingrédients suivants: silicone, polyéthylène glycol (PEG), alcool gras (alcool cétylique), paraffine et vaseline. Mais sachez que même l'huile de coco, le beurre de cacao, l'huile de germe de blé, l'huile de maïs, l'huile d'olive, l'huile de lin, la graisse de laine (lanoline), l'huile de palme, le soufre colloïdal et les extraits d'algues peuvent

entraîner une réaction cutanée sous la forme de gonflements, de rougeurs ou de boutons. Le sel de table peut également aggraver l'acné. Du fait que chacun d'entre nous réagit individuellement, il importe dès lors de se faire conseiller. Pour des soins appropriés, demandez conseil à votre pharmacie Amavita. Bon à savoir: Pour les personnes souffrant d'acné, il existe des ingrédients curatifs comme la camomille, l'aloe vera ou l'hamamélis.

TABAGISME

Les cigarettes libèrent de nombreuses substances inflammatoires. Le tabagisme provoque la constriction de nos vaisseaux sanguins, la peau est moins bien alimentée en oxygène. L'acné peut alors se propager. Selon une étude menée auprès de 1'000 femmes, la proportion de personnes souffrant d'acné chez les fumeuses était plus élevée (environ 40%) que chez les non-fumeuses (environ 10%) – une indication évidente du lien entre tabagisme et acné. Les cigarettes électroniques nuisent également à la peau, car la nicotine entraîne des troubles de la circulation sanguine.

STRESS

Un organisme stressé produit des substances inflammatoires. Sur la durée, la tension mentale est nocive pour la peau et peut favoriser l'acné. Le stress des examens peut déjà suffire à provoquer une poussée d'acné. Le fait que ces boutons créent à leur tour un stress psychologique n'arrange rien. Demandez conseil à votre pharmacie Amavita pour vous sentir à nouveau bien dans votre peau. Nous sommes votre DERMO EXPERT.

MEDICAMENTS

Les médicaments comme les corticostéroïdes (cortisone) et les stéroïdes anabolisants peuvent stimuler la production de sébum ou contribuer à l'obstruction des canaux excréteurs.

LES CONSÉQUENCES DE L'ACNÉ
SUR LES TRACES DE L'ACNÉ

L'acné ne laisse pas toujours des traces. Mais une acné sévère peut très souvent être à l'origine de cicatrices.

La guérison d'une plaie peut entraîner l'apparition de cicatrices dans les couches inférieures de la peau. On en distingue trois formes:

- Les cicatrices d'acné atrophiques, sous la peau, se présentent sous la forme d'une dépression de la surface cutanée. Elles apparaissent quand une plaie ne guérit pas correctement et que le tissu conjonctif qui se forme est insuffisant. Un creux se crée alors sous le tissu environnant.

- Les cicatrices d'acné hypertrophiques apparaissent sous forme de boursouflures visibles sur la poitrine, le dos ou les épaules. Elles sont dues, lors de la guérison d'une plaie, à une formation trop importante de tissu conjonctif. Elles peuvent démanger et être douloureuses.

- L'hyperpigmentation postinflammatoire (PIH) se manifeste par une coloration foncée de la peau. L'épilation peut déjà causer de minuscules lésions cutanées appelées taches pigmentaires. Cela s'explique par la réaction de la peau à une inflammation qui entraîne une production de mélatonine.

COMMENT TRAITER LES CICATRICES

Les cicatrices peuvent fortement influencer le quotidien des personnes concernées et, si elles ne sont pas traitées, représenter un fardeau à vie. Ce n'est pas une fatalité. Les dermatologues utilisent plusieurs méthodes pour le traitement des cicatrices d'acné. Voici ces thérapies:

- Thérapie au laser
- Correction chirurgicale
- Cryothérapie
- Peeling chimique
- Traitement à l'acide
- Dermabrasion / micro-dermabrasion
- Injection sous-cutanée
- Injection de collagène

Mieux vaut attendre la disparition de l'acné avant de traiter les cicatrices. Renseignez-vous auprès de votre DERMO EXPERT Amavita.

«NE JAMAIS PERCER LES COMÉDONS ET LES PUSTULES, CELA PEUT FAVORISER LA FORMATION DE CICATRICES.»

Deux conseils pour garder une bonne mine: Appliquez l'huile essentielle anti-inflammatoire de l'arbre à thé (sous forme de stick). Un stick correcteur avec de l'acide salicylique camoufle les boutons.

LE GLOSSAIRE DE LA PEAU
AU NOM DE MA PEAU !

ANAMNÈSE
Si les médecins posent tant de questions sur votre famille ou votre style de vie, c'est qu'ils étudient l'historique de la maladie appelé anamnèse.

ANTISEPTIQUE
Se dit des substances qui réduisent le nombre de germes dans les plaies ou à la surface.

COMÉDON
Un comédon est un point noir qui apparaît quand les pores sont obstrués. Les comédons se trouvent surtout sur le nez. Un peeling doux peut aider.

COMÉDOGÈNE - COMÉDOLYTIQUE
Le terme comédogène se réfère aux propriétés qui favorisent la formation des comédons. Comédolytique signifie le contraire: les points noirs sont éliminés.

PAPULE
Un petit nodule rond à ovale d'un diamètre inférieur à 5 millimètres.

PUSTULE
Ces petites cloques de pus peuvent se présenter en cas d'acné, de piqûres d'insectes ou d'infections bactériennes. Les pustules font mal.

GLANDES SÉBACÉES

Les impuretés de la peau surgissent le plus souvent sur les parties du corps renfermant un grand nombre de glandes sébacées (pores) comme le visage, le cuir chevelu, la poitrine et le dos. L'acné se développe dans les follicules pileux et leurs glandes sébacées.

KYSTE

Les kystes ou les furoncles sont plus gros qu'un bouton normal et pénètrent plus en profondeur dans le tissu cutané que les impuretés habituelles de la peau. Ils se forment à proximité des glandes sudoripares.

LES TRAITEMENTS DE L'ACNÉ
A L'ATTAQUE DES BOUTONS - MAIS EN DOUCEUR

Il est possible de se débarrasser de l'acné. Un traitement spécifique s'impose selon le type de peau. Ce dont vous avez besoin, c'est de patience, de temps et de discipline. Il faut compter au moins 4 à 6 semaines pour constater une amélioration. Mais les formes sévères de l'acné peuvent laisser des traces.

Un traitement anti-acnéique local est d'abord prescrit. Les spécialistes parlent de traitement topique. Si aucune amélioration n'est constatée, le médecin peut recourir à un traitement systémique (par voie orale) sous forme de comprimés ou de capsules. Une peau bien nettoyée est une composante essentielle du traitement local de l'acné. Apprenez à devenir un «pro du nettoyage».

PLUS DE GRAS, VRAIMENT ?

Les émulsions huile dans eau (H/E) conviennent également comme produits de soin. Elles sont efficaces, car elles n'obstruent pas les pores. Bien au contraire: elles aident à prévenir la formation de nouveaux comédons, de boutons voire même de pustules.

QUEL NETTOYANT ME CONVIENT LE MIEUX ?

Il existe un grand choix de produits. Les nettoyants doux et efficaces contre l'acné contiennent les ingrédients suivants: alpha- et bêta-hydroxyacides (action exfoliante), décandiol (action antimicrobienne et hydratante), licochalcone A (réduit les irritations cutanées). Votre pharmacie Amavita vous conseille volontiers pour faire le bon choix.

HUIT CONSEILS POUR DES SOINS EFFICACES

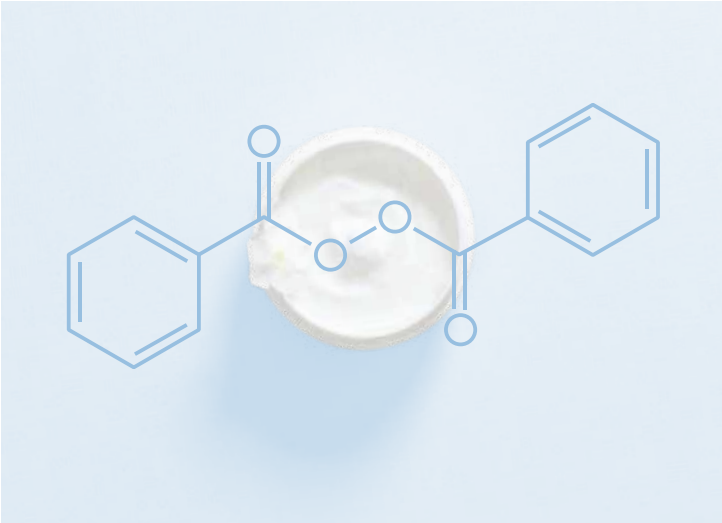
- Lavez-vous les mains avant de bien nettoyer l'ensemble du visage avec un lait ou un gel nettoyant doux.
- N'utilisez jamais de savon. Les produits à pH physiologique (7 est considéré comme une valeur neutre) sont parfaits pour éliminer en douceur le gras, la sueur, les particules de saleté ou les résidus de maquillage.
- Utilisez votre lavette une seule fois et lavez-la au moins à 60°C.
- Appliquez le médicament uniquement sur une peau séchée. Vous évitez ainsi d'irriter la peau.
- N'utilisez pas d'huiles ou de crèmes riches pour vos soins de la peau. Appliquez des gels avec effet antibactérien.
- Cachez d'éventuels boutons avec un correcteur, sans appuyer.
- Protégez votre peau des rayons directs du soleil. Les gels solaires légers sans ingrédients comédogènes sont à privilégier (cf. pages 14 et 15).
- Nettoyez votre visage deux fois par jour.

LES TRAITEMENTS DE L'ACNÉ
UN PRINCIPE ACTIF ÉPROUVÉ

Peroxyde de benzoyle – ce terme devrait vous intéresser. Utilisé pour traiter l'acné, ce principe actif donne de bons résultats.

Le principe actif peroxyde de benzoyle (PBO) a des propriétés antibactériennes et exfoliantes. Il traite l'inflammation de l'extérieur, régule les troubles de la kératinisation et agit d'ordinaire après quelques jours. Le PBO existe sous forme de crèmes, de gels ou d'onguents. On l'applique une à deux fois par jour sur les zones cutanées affectées, au moins pendant quatre semaines.

En fonction de la tolérance et de l'efficacité, la concentration du principe actif peut être ajustée: entre 5 et 10% habituellement. Le peroxyde de benzoyle est souvent associé à d'autres principes actifs pour améliorer les effets. Renseignez-vous auprès de votre pharmacie Amavita ou d'un dermatologue.



UNE PEAU D'ABORD MALMENÉE

En début de traitement, les produits de soins contenant du PBO aggravent l'état de la peau, du fait que l'oxygène libéré par le contact du PBO sur la peau provoque une poussée d'acné. Mais, à long terme, un volume accru d'oxygène dans les couches supérieures de la peau va perturber le métabolisme bactérien et réduire le nombre de bactéries. En début de traitement, il est conseillé d'utiliser ce type de produit tous les deux jours. Demandez conseil à votre pharmacie Amavita pour faire le bon choix.

Conseil: Veillez à ne pas mettre de PBO en contact avec des vêtements ou des serviettes de couleur. Le principe actif décolore les textiles et les cheveux. Appliquez le produit idéalement le matin. Le soir, vous pourriez décolorer votre taie d'oreiller.

LES TRAITEMENTS DE L'ACNÉ
GUÉRIR PAR LA NATURE

Soigner le mal par le mal - c'est le principe de l'homéopathie. En cas d'acné, ce type de traitement peut aider. Les sels de Schüssler et certaines vitamines conviennent également.

L'acné peut avoir un effet cosmétique très gênant. L'homéopathie peut aider à se sentir plus à l'aise dans sa peau. La stimulation de la fonction métabolique est au premier plan. Il existe également des nutriments et des remèdes naturels qui soutiennent le fonctionnement de la peau. Trois conseils en lien avec la naturopathie.

- Thuya: Ce remède homéopathique est souvent utilisé contre les verrues. Mais il a d'autres atouts: son action spécifique sur la régénération excessive des tissus peut également aider en cas d'acné.

- Vitamine E et sélénium: Les deux antioxydants neutralisent les radicaux libres et peuvent aider à réduire l'acné. La vitamine E et le sélénium sont particulièrement appropriés, si vous êtes frileux ou si vous vous sentez fatigué.

- Sels de Schüssler: Le N° 9 (sodium phosphoricum D6) stimule le métabolisme des graisses. Ceci est bénéfique pour la peau, en particulier pour les peaux grasses et impures. Le N° 11 (Silicea D12) favorise l'ouverture des pores. L'acide silicique (Silicea) renforce le tissu conjonctif. Le N° 3 (Ferrum phosphoricum D12) assure les premiers soins lors d'inflammations, y compris en cas de boutons rouges enflammés. Ces trois sels peuvent être pris ensemble. Vérifiez le dosage avec votre pharmacie Amavita.

Conseil: Adoptez un mode de vie sain et détendez-vous régulièrement – bon pour la peau et l'âme.

LE JOURNAL DE MA PEAU
LES REACTIONS DE MON CORPS

Tenez un journal sur votre peau. Ce simple exercice vous aide à mieux comprendre les réactions de votre corps.

Comment s'y prendre ? Prenez chaque jour des notes personnelles sur l'alimentation, les cosmétiques, les médicaments, les conditions climatiques et sur le niveau de stress ou de détente ressenti durant la journée. Après quatre à six semaines, il est possible de mettre en évidence les facteurs bénéfiques ou non à votre peau.

Vous trouvez de la documentation pour
votre journal de la peau sur le lien suivant:
→ **amavita.ch/lexique-de-la-peau**

Date _____

1. CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE

A quelles conditions climatiques votre peau a-t-elle été exposée aujourd'hui ? Cochez les cases appropriées et décrivez la réaction de votre peau.

○ soleil ○ froid ○ taux d'humidité élevé ○ chaleur ○ air sec ○ vent

Réaction de la peau _____

2. MON ALIMENTATION

Qu'avez-vous mangé ou bu aujourd'hui ?

○ repas épicés _____
○ alcool _____
○ douceurs (chocolat / sucre) _____
○ produits laitiers _____
○ autres (par ex. chips, junk food, pain) _____

Réaction de la peau _____

3. MON NIVEAU DE STRESS

Comment vous êtes-vous senti aujourd'hui ? Comment s'est passée la journée ?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
sous pression équilibré détendu

Réaction de la peau _____

4. MON BIEN-ÊTRE

À quel point votre acné vous a-t-elle gêné aujourd'hui ?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
beaucoup en partie pas du tout

Ce qui m'a traversé l'esprit _____

5. MES SOINS DE LA PEAU

Quels produits / substances avez-vous utilisés aujourd'hui ?

○ soins et nettoyants pour la peau _____
○ cosmétiques _____
○ savon _____
○ autres _____

Réaction de la peau _____

6. MES PROGRÈS

Qu'avez-vous particulièrement aimé aujourd'hui ? Remarquez-vous des améliorations de votre peau ? Et si oui, où ?

_____

UNE ALIMENTATION SAINE
ERREURS ET PRÉJUGÉS

Alimentation et acné – pendant longtemps, les scientifiques n'étaient pas unanimes sur le lien direct entre la nourriture et la formation des impuretés de la peau. Le chocolat, le lait et le sucre sont-ils vraiment mauvais pour la peau ? Voici ce qu'affirme la science !

LE CHOCOLAT – NON COUPABLE ?

Le cacao est en soi une bonne chose. Selon des études, il n'affecte pas l'acné et contient des antioxydants et des substances anti-inflammatoires pour garder une belle peau. Le problème avec le chocolat, c'est le sucre et les additifs comme la poudre de lait (voir ci-dessous).

Notre conseil : Savourez avec modération du chocolat moins sucré avec une teneur en cacao supérieure à 70%.

LE LAIT – POUR ÊTRE DE MEILLEURE HUMEUR ?

Plusieurs études évoquent un lien entre la consommation de produits laitiers et l'acné. En réalité, le lait de vache contient un grand nombre d'hormones de croissance: elles perturbent l'équilibre de la testostérone dans le corps et peuvent favoriser les inflammations. La caséine et le lactosérum sont des protéines de lait également soupçonnées de favoriser l'acné. Mais leur fonctionnement n'a pas été clairement établi.

Notre conseil: Renoncez aux produits à base de lait de vache pendant trois semaines. Le lait d'amande et les produits similaires sont de bonnes alternatives.

LE SUCRE - UN VÉRITABLE ENNEMI ?

En 2012, une équipe de recherche dirigée par la nutritionniste Jennifer Burris de l'Université de New York a confirmé que les aliments à index glycémique bas (IG) peuvent réduire l'acné. Cela comprend les légumes, les produits à grains entiers et les légumineuses : ils contiennent des glucides qui pénètrent plus lentement dans le sang. Un IG élevé augmente le risque d'acné.

Notre conseil: Ne consommez pas de corn flakes ! Réduisez le sucre et les glucides simples. Savourez du pain complet, mangez des produits d'origine animale riches en protéines comme la viande, le poisson, le fromage et les œufs, ainsi que des légumes, des fruits et des noix.

LIPIDES - ADIEU LES FRITES ?

Il vaut mieux éviter les acides gras trans contenus dans les frites. Ces gras trans, produits sous l'effet de la chaleur ou par transformation lourde, se cachent dans les sucreries, les pâtisseries, les chips, les aliments frits ou les huiles végétales saturées comme l'huile de soja ou la margarine. Ils ne sont pas bons pour la peau.

Notre conseil: Les bons lipides, sans acides gras trans artificiels, sont les bienvenus à chaque repas.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
BIEN MANGER POUR MIEUX GUÉRIR

ZINC

Le zinc, impliqué dans plusieurs processus métaboliques, aide en cas d'acné. Des études le confirment. L'oligo-élément normalise la production de sébum. L'acné peut ainsi être traitée de l'intérieur avec des aliments riches en zinc (céréales, légumineuses, noix, produits laitiers, viande, poisson, œufs) ou avec des comprimés de zinc. Nous vous conseillons sur le dosage. Bon à savoir: Les pommades au zinc contiennent de l'oxyde de zinc qui dessèche les boutons. Utilisez ces produits de manière ponctuelle, car leur teneur en matières grasses peut déclencher d'autres boutons.

VITAMINE C

L'acide ascorbique est un acide organique qui protège contre les radicaux libres et les inflammations comme celles liées à l'acné. La vitamine C favorise également l'élasticité de la peau: elle empêche les radicaux libres de dégrader le collagène.

Les agrumes, les légumes vert foncé (p. ex. brocoli, ortie, persil et chou frisé) et les cerises acérola (un super-aliment) sont riches en vitamine C.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Les acides gras oméga-3 EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexanoïque) ont des effets anti-inflammatoires. Ils sont intégrés dans nos parois cellulaires (membranes). Le poisson en contient beaucoup. Les sources végétales comme les noix, l'huile de colza, l'avocat ou les graines de lin sont également précieuses. Mais seul un dixième

peut être converti en DHA dans le corps. Qui n'aime pas le poisson peut couvrir ses besoins avec des compléments alimentaires. Votre pharmacie Amavita vous conseille volontiers sur ce qui est bon pour votre corps.

ACIDE GAMMA LINOLÉNIQUE

L'acide gamma linolénique (AGL) est bénéfique pour la peau. L'acide gras AGL oméga-6 est présent dans les huiles végétales comme l'huile de bourrache, l'huile de chanvre, l'huile d'onagre, l'huile de cassis et l'huile de cumin noir. Intégrez ces huiles pressées à froid dans votre quotidien, car elles fonctionnent mieux lorsqu'elles sont prises par voie orale. Les noix, les œufs, le sésame et les amandes en contiennent également.

PROBIOTIQUES

La peau est le reflet de notre intestin. Il faut donc veiller à bien nettoyer l'intestin pour une bonne santé (de la peau), car le système immunitaire y puise près des deux tiers de son énergie. Les bactéries probiotiques sont de véritables alliés qui mettent cette énergie à disposition.

LES TROIS MEILLEURES SOURCES PROBIOTIQUES:

- Les bactéries lactiques contenues dans les yaourts (Lactobacillus acidophilus et Bifidobacterium lactis)
- Les aliments fermentés, par exemple la choucroute
- Les compléments alimentaires sous forme de gouttes ou de capsules

SOURCES

- Acne vulgaris, Dr. med. Mirjam C. Nägeli, PD Dr. med. Severein Läuchli, Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich, Zürich
- Ratgeber Akne, Dr. med. Dainel Mahler, Dermapraxis Luzern, Luzern
- Ratgeber Akne, Infectopharm
- Pathophysiologie der Akne, Prof. Dr. C. C. Zouboulis, Der Hautarzt, Fachzeitschrift des Springer Verlages
- Akne – Hormone lassen Pickel spriessen, K-Tipp-Dossier

Avez-vous des questions sur votre peau ? Nos DERMO EXPERTS vous conseillent volontiers.

Cachet de la pharmacie

2.2020/PHC 7758017