

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR FAIRE FACE À L'ACNÉ



JULIA MOREL

PRÉFACE

Le guide indispensable pour faire face à l'acné renferme toutes les informations et les conseils nécessaires pour lutter contre son acné. (Pratique et/ou indispensable)

Ayant souffert de l'acné pendant des années, je sais parfaitement combien ce problème de peau peut être difficile au quotidien. Pendant des années, j'ai lutté avec l'acné au point d'avoir essayé un nombre incalculable de traitements en tout genre avant de finalement trouver une solution qui marche.

Comme beaucoup d'autres personnes, j'ai fini par comprendre que le nettoyage de la peau ne peut pas être qu'extérieur. Il doit aussi être fait de l'intérieur.

Pour être franche, je vous conseille de lire l'histoire de ma lutte victorieuse contre l'acné sur mon site www.soinacne.com/mon-histoire/. Vous verrez que mon parcours personnel m'a mené à essayer tous types de traitements **avant que je fasse une rencontre ayant tout changé dans ma vie.**

Toutes mes tentatives m'ont menée à faire de nombreuses recherches sur ce qui marche ou pas. Ce qui marche pour quelqu'un peut, en effet, ne pas marcher pour quelqu'un d'autre.

Je reçois chaque jour davantage d'emails où l'on me demande comment parvenir à prendre soin d'une peau acnéique. Même si je tâche de répondre à tout le monde, le temps m'empêche parfois de le faire rapidement. C'est pourquoi j'ai décidé de partager mon expérience dans ce guide pratique.

N'hésitez pas à consulter régulièrement mon site internet www.soinacne.com. J'ai pour objectif d'en faire une bible sur le sujet. Je veux aider les autres à se débarrasser de leur acné, tout comme j'y suis parvenue.

Je vous souhaite une bonne lecture. N'hésitez pas à [me contacter](#) si vous avez la moindre remarque.

Pour une peau nette et apaisée !

Julia Morel

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 : RENCONTRE AVEC L'ENNEMI	4
La formation de l'acné	4
Causes et origines de l'acné.....	5
<i>Facteurs internes.....</i>	<i>5</i>
<i>Facteurs externes.....</i>	<i>7</i>
Traiter son acné.....	9
CHAPITRE 2 : SURVIVRE AVEC L'ACNÉ	12
Entretenir une peau acnéique — ce qu'il faut savoir en 5 règles	12
Éclater un bouton	15
Se débarrasser de ses points noirs et blancs	16
<i>Les mauvaises façons de le faire.....</i>	<i>16</i>
<i>Les bonnes façons de le faire.....</i>	<i>18</i>
Agir contre une poussée d'acné	19
Camoufler son acné	20
Choisir son traitement	22
Soins naturels et alternatifs pour traiter tout type de peau	23
MOTS FINAUX	24

CHAPITRE 1 : RENCONTRE AVEC L'ENNEMI

La formation de l'acné

Une bactérie qui ne nous veut pas que du bien



Les peaux acnéiques ont un résident des moins enviés : une bactérie appelée *Propionibacterium acnes*.

Celle-ci produit des enzymes qui vont irriter et causer l'inflammation de la peau.

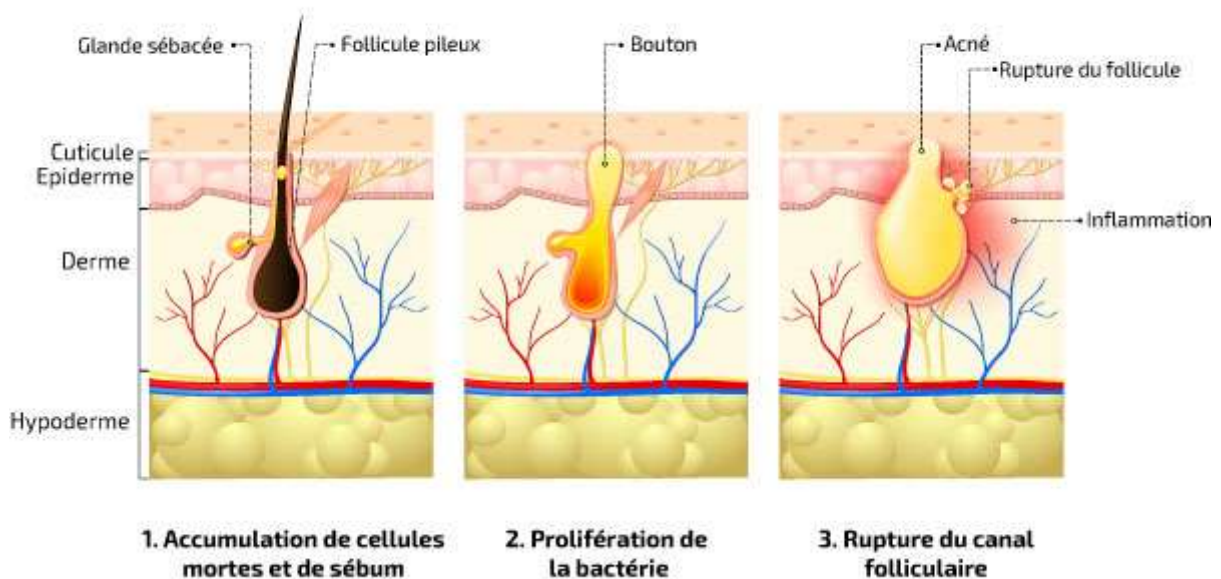
Son origine

Les cellules du follicule s'agglutinent, empêchent que le sébum ne circule librement et embarque les cellules mortes vers la surface.

Cette accumulation permet à *P.acnes* de se multiplier dans les follicules. Comme la bactérie est coincée, elle déclenche l'inflammation et des rougeurs de l'épiderme.

Le pore ainsi fermé continue de grossir, jusqu'à éclater. La bactérie se propage alors sur la peau et d'autres boutons peuvent croître.

FORMATION DE L'ACNÉ

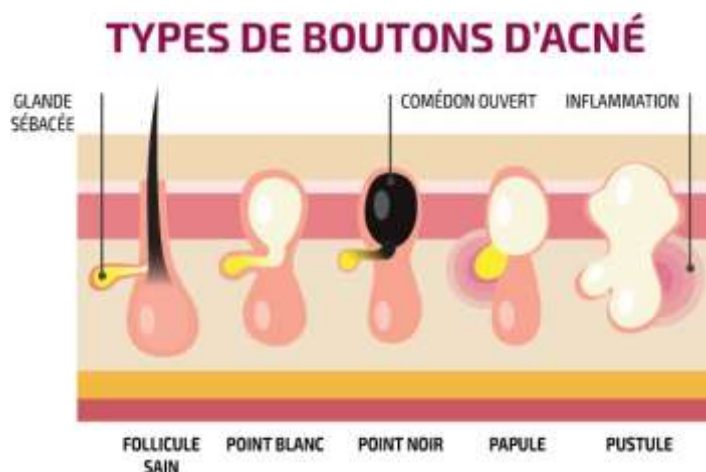


Le sébum, c'est le mal ?

Pour résumer simplement, **plus la peau produit de sébum (d'huile), plus l'acné est sévère.**

L'acné peut se manifester sous des formes très diverses. À savoir (de la moins sévère à la plus sévère) :

- Points noirs (comédons ouverts) et points blancs (comédons fermés)
- Papules — petits boutons roses
- Pustules — grosses papules
- Nodules — enracinés, grands et douloureux
- Kystes — enracinés, grands, inflammés et purulents



Causes et origines de l'acné

L'acné est malheureusement un problème de peau complexe. Comme ses causes sont souvent multiples, cette pathologie est dure à combattre. Le manque d'efficacité des traitements vient de la difficulté même de diagnostiquer les causes de l'acné.

FACTEURS INTERNES

La génétique



La génétique joue un rôle dans la distribution de l'acné au sein d'une population. **Si des individus ont souffert de l'acné, il y a de grandes chances pour que leur descendance en ait aussi.** Bien que nous n'ayons que très peu de contrôle sur cet aspect, il existe toutefois des facteurs influant sur notre ADN que l'on peut contrôler.

Le régime alimentaire

Cela fait sujet à controverse dans le milieu scientifique. Depuis de nombreuses années, les experts s'affrontent pour déterminer l'impact que l'alimentation aurait sur l'acné.

Néanmoins, des chercheurs en dermatologie ont conduit quelques recherches.

Ainsi, un groupe d'individus a été soumis à un régime alimentaire riche en sucres raffinés et en amidon. Conclusion : des personnes de ce groupe se sont mises à développer de l'acné.



D'autres recherches indiquent également qu'il y aurait un **lien entre la réduction de l'acné et la consommation de certaines vitamines et suppléments alimentaires.**

Le stress



Sans être directement à l'origine de ce trouble dermatologique, **le stress ne peut faire que l'aggraver.**

En effet, il augmente les niveaux d'androgènes dans le corps, ce qui a un impact direct sur les glandes sébacées.

Le système hormonal

Le plus souvent, l'acné apparaît après un déséquilibre ou un changement hormonal. Les règles, la grossesse, la prise de contraceptifs, la ménopause ou un épisode de stress intense peuvent provoquer de tels changements.

Les androgènes produits par les glandes sébacées stimulent la production de sébum et sont donc une des causes internes de l'acné. **Plus il y a d'androgène, plus l'acné est sévère.**

Les médicaments et les stéroïdes

Certains médicaments sont connus pour provoquer de l'acné. On recense ceux à base de **carbonate de lithium** (Teralithe, Lithane...), les **stéroïdes** utilisés par les sportifs (androgènes) ou encore les **barbituriques**.

FACTEURS EXTERNES

Se nettoyer trop souvent le visage

Premier réflexe quand on souffre de l'acné : vouloir toujours avoir un visage super propre. Erreur ! Se nettoyer trop souvent le visage va stimuler les glandes sébacées. Pire encore, il ne faut pas se brosser ou trop agresser la peau. **Deux lavages du visage par jour sont suffisants.**



Se toucher trop souvent le visage

En grattant ou en tripotant ses boutons, la bactérie pénètre encore plus en profondeur dans les cellules de la peau. Attention, **même avec des doigts propres**, les bactéries qui sont déjà présentes sur l'épiderme peuvent se propager plus facilement.

La transpiration



Nos vêtements s'imprègnent de notre sueur au quotidien et l'effet de friction causé par le port de casques de vélo ou de moto, de sacs à dos ou encore de vêtements à col peut **contribuer à aggraver l'acné.**

Dans cet environnement propice, car peu hygiénique, les bactéries se multiplient. C'est un facteur aggravant voire déclencheur de l'acné.

Le maquillage et les produits de beauté

Attention à ce que vous mettez sur votre peau !

Certains produits comédogènes peuvent irriter ou favoriser l'apparition d'éruptions cutanées.

Préférez des produits sans huile, non comédogènes et non acnéogènes.



Le climat



Le climat joue un rôle clé dans la régulation de notre corps.

Pour la peau, des chercheurs ont montré qu'une **exposition trop importante aux rayons du soleil peut favoriser l'apparition de l'acné**. Et cela, même des mois après une exposition prolongée aux rayons UV.

Attention aux conditions extrêmes ! Un climat humide a pour conséquence le gonflement des follicules pileux alors qu'un climat sec provoque un épaissement du sébum. De telles conséquences peuvent également être à l'origine de l'acné.

L'environnement de vie et de travail

Selon votre travail, le lieu où vous exercez profession pourrait bien être un facteur important à prendre en compte dans le développement de votre acné.

Tout produit chimique ou polluant dans l'atmosphère peut **nuire à votre peau**.



De la même façon, la qualité de l'air ainsi que la propreté de votre literie et de votre maison sont à surveiller.

Traiter son acné

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le plus grand problème pour les victimes de l'acné n'est pas de trouver un traitement : il en existe des dizaines. Le problème, c'est de trouver celui qui fonctionne.

Il n'existe pas de traitement idéal et universel. Selon vos besoins et vos habitudes, vous allez choisir un traitement en vente libre ou sous ordonnance, un traitement naturel ou encore une combinaison de plusieurs méthodes.

Aujourd'hui, il existe de multiples possibilités de traitements :

- les traitements sous ordonnance
- les traitements en vente libre
- les traitements hormonaux
- les remèdes de grand-mère ou maison
- les méthodes alternatives



Se soigner sous ordonnance

Deux principaux types de traitements se trouvent sous ordonnance : application **topique** (localement) ou application **orale** (cachet).



Les médicaments par voie orale (exemple : la tétracycline) permettent également de réguler l'inflammation.

Le Roaccutane est un médicament tuant les bactéries en profondeur dans l'épiderme tout en réduisant l'inflammation. Il est prescrit **en cas d'acné très sévère**. Ce traitement est puissant, mais assez controversé.

Les traitements en application locale les plus connus sont des rétinoïdes (adapalène, trétinoïne...). Ils sont souvent des dérivés du rétinol et fonctionnent très bien sur l'acné inflammatoire ainsi que sur les points blancs et les points noirs.

Acheter un traitement en vente libre

Accessibles partout dans nos supermarchés et nos pharmacies, on dénombre une multitude de produits de toutes sortes : lotions miracles contre l'acné et les boutons, lotions de nettoyage, solutions hydratantes, masques, crèmes, lingettes, compresses...



Ne dépensez pas votre temps et votre argent inutilement. Les meilleurs traitements contiennent **au moins un des agents actifs suivants** :

- acide salicylique
- peroxyde de benzoyle
- acide glycolique
- rétinol
- soufre et résorcine

Passer par un traitement hormonal

Résumons : l'acné peut se déclencher quand la production d'androgènes est affectée.

Les traitements hormonaux visent justement à corriger les déséquilibres hormonaux en **contrôlant la production d'androgènes au niveau des glandes surrénales ou des ovaires**.

On trouve parmi eux les corticostéroïdes, la spironolactone (effet anti-androgène) ou encore la pilule contraceptive.

Pour les femmes, l'hormone appelée « œstrogène » peut améliorer les symptômes de l'acné. Au cours d'un cycle menstruel, le niveau d'œstrogène varie et il est donc fréquent que certaines femmes soient touchées par l'acné durant leurs règles. De ce fait, **les pilules hormonales à base d'œstrogène sont parfois prescrites** comme un remède contre l'acné.

Faire son traitement maison

Que ce soit dans les sections « beauté » des magazines ou pendant des tutos YouTube, on trouve aujourd'hui une infinie variété de recettes et remèdes « maison ».

Du dentifrice sur la peau, au régime à base de vinaigre de cidre de pomme, chacun peut créer son propre traitement à partir de produits du quotidien.



Ces traitements sont **de plus en plus populaires**. Les produits bios et naturels ont meilleure presse que les toxines et les produits chimiques utilisés dans d'autres traitements.

Trouver une méthode alternative

Les méthodes alternatives de traitement contre l'acné sont nombreuses. On peut citer notamment la naturopathie, la chiropractie, l'herboristerie ou encore l'acupuncture.

Ces approches naturelles cherchent à **éliminer le déséquilibre interne** qui serait à l'origine de l'acné.

Face à l'impuissance de la médecine académique occidentale pour traiter les problèmes de l'acné, ces méthodes gagnent en popularité de nos jours.

Je vous conseille de lire mon histoire sur www.soinacne.com/mon-histoire/ pour découvrir comment j'ai réussi à me débarrasser de mon acné d'une **manière complètement naturelle**.

CHAPITRE 2 : SURVIVRE AVEC L'ACNÉ

Entretenir une peau acnéique – ce qu'il faut savoir en 5 règles

Les lignes qui vont suivre sont des rappels des règles de base. Même si certains conseils paraissent évidents, ils sont très importants et **doivent** absolument être suivis. Avant d'envisager toute forme de traitement, il est essentiel de connaître ces notions et de les appliquer !

1. Ne pas toucher



On ne va pas se le cacher : toucher, gratter, tripoter ou faire éclater ses boutons est une envie irrésistible. Cela peut même s'avérer amusant lorsque l'on a affaire à un bouton rempli de pus.

Mais **attention**, « opérer » ses boutons avec ses doigts provoque le plus souvent des infections ou de vilaines cicatrices.

C'est une question de bon sens. Gardez à l'esprit qu'il y a toujours une bonne et une mauvaise façon de faire les choses. Dans ce cas, faire les choses soi-même n'est **PAS** la bonne façon.

Réprimez vos envies de vous toucher le visage. Pour cela, veillez à rester occupé par mille choses tant et si bien que vous n'aurez plus le temps de penser à ça.

2. Ne pas trop se laver le visage

Un lavage le matin, un lavage le soir. C'est tout.

Je sais parfaitement que l'envie de se nettoyer le visage plus souvent est très forte, mais trop se laver, c'est irriter encore plus les zones sensibles à l'acné. **Un nettoyage trop fréquent peut stimuler la production des glandes sébacées.**

De plus, lavez votre visage immédiatement après tout exercice physique.

L'huile et la sueur sécrétées par votre peau peuvent retenir poussières et bactéries dans vos pores. Prenez une douche immédiatement après votre séance de gym : une peau moite et transpirante favorise la croissance bactérienne.

3. L'essuie-tout, pas la serviette

Pas de serviettes pour se sécher le visage ! Tapotez-vous plutôt le visage avec de l'essuie-tout pour le sécher. Usage unique, à jeter à la poubelle après.

De plus, si vous utilisez un produit nettoyant pour le visage, il n'y a nul besoin de serviettes. Dans le cas où vous vous serviriez d'un savon médicamenteux, utilisez uniquement vos mains pour vous laver le visage.



Au niveau de la serviette : il faut bien garder à l'esprit que, peu importe le nombre de fois que vous la laverez, elle accumulera de la peau morte et des bactéries. Vous ne pourrez jamais la débarrasser complètement des peaux mortes exfoliées.

On peut également investir dans quelques **lvettes antibactériennes**, très efficaces contre l'acné. Elles sont composées de microfibrilles pouvant tuer 99,9 % des bactéries et réutilisables plusieurs fois avant de devoir les laver. Des exemples de ces lvettes sont consultables sur notre page de produits recommandés dans cet eBook : www.soinacne.com/produits-ebook/

4. Se démaquiller avant de se coucher



Le maquillage **bloque les pores de la peau** et l'empêche de respirer. Il est impératif de systématiquement se démaquiller avant de dormir.

Débarrassez-vous aussi de votre matériel de maquillage trop vieux.

Faites attention à ce que vos pinceaux restent propres et n'hésitez pas à les laver régulièrement dans de l'eau savonneuse.

5. Messieurs, rasez-vous avec prudence

Il faut **se raser avec précaution et seulement quand c'est bien nécessaire.**

Le moment idéal est après la douche, avec le rasoir le plus confortable possible.

Électrique ou manuel, les goûts diffèrent. Mon mari préfère de loin les rasoirs électriques soulevant le poil avant de le couper.



Si vous utilisez un rasoir de sûreté, il faut qu'il soit de bonne qualité et suffisamment lourd.

Hydratez abondamment votre visage : il faut attendrir votre barbe avec de l'eau et du savon avant d'appliquer la mousse à raser. Veillez également à ce que la lame de votre rasoir reste bien affûtée.

Pour un rasage plus net, on recommande toujours le sens contraire du poil. Néanmoins, pour éviter de couper vos boutons d'acné, **il vaut mieux se raser dans le sens du poil.**

Éclater un bouton



Je sais très bien à quel point éclater ses boutons peut être tentant. Je connais aussi très bien les problèmes qui peuvent en découler.

Toucher sa peau ou triturer ses boutons, c'est augmenter la durée de la vie de la bactérie de l'acné. Au lieu de diminuer la taille des boutons, on les fait grossir !

D'expérience personnelle, dès que je touchais un bouton, un autre avait la fâcheuse tendance d'apparaître à côté !

Pourquoi cela ? La pression exercée sur le bouton conduit la bactérie à **se propager sous la peau**.

On ne le répétera jamais assez : **la meilleure chose à faire est vraiment de laisser ses boutons tranquilles**. Il ne faut surtout pas prendre le risque que la bactérie pénètre encore davantage dans l'épiderme et que des cicatrices se développent.

Néanmoins, si pour une raison qui m'est inconnue, vous vous trouviez dans la situation de devoir **absolument** percer un bouton, voici quelques conseils pour minimiser les dégâts pour votre peau :

1. **Le bouton doit être mûr et vos doigts propres** (vous pouvez utiliser des gants jetables). Munissez-vous d'une aiguille stérilisée pour doucement piquer la tête (le centre) du bouton.
2. Pressez délicatement la zone autour du bouton **avec un mouchoir propre**. Appliquez une pression homogène jusqu'à voir du liquide clair ou du sang en sortir. Le bouton devrait se guérir en un jour ou deux.
3. **Absorbez le liquide avec un nouveau mouchoir**. Ne surtout pas l'étaler sur d'autres endroits ! Si un gonflement apparaît, appliquez de la glace sur la zone et quelques touches de peroxyde de benzoyle.

Hygiène exigée : lavez **TOUJOURS** vos mains avant et après l'opération pour éviter la propagation des bactéries.

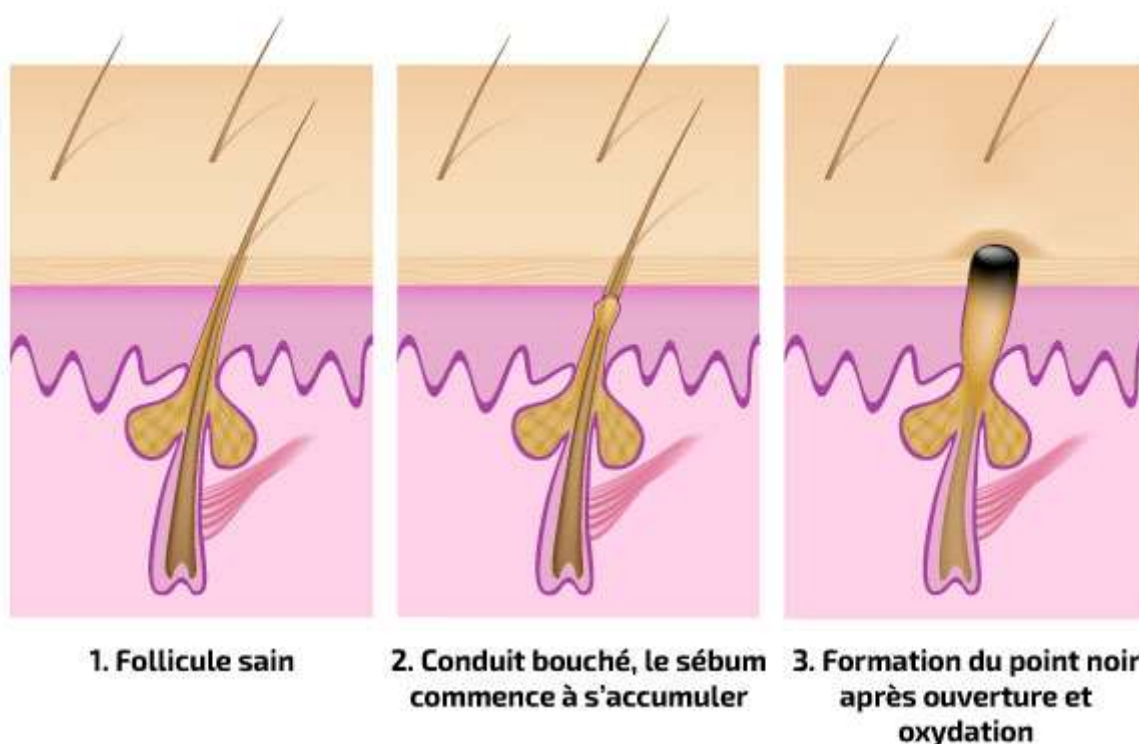
Encore plus important : n'éclatez **JAMAIS** un bouton qui n'est pas mûr ! C'est l'assurance de provoquer infections, poussées soudaines et cicatrices.

Se débarrasser de ses points noirs

Rappelons que les points noirs se forment quand les pores sont bouchés et que l'huile produite par nos glandes sébacées (le sébum) s'accumule.

Une fois les pores bouchés, beaucoup de particules viennent s'y mélanger (poussière, cellules de peau morte, saletés...) et y restent prisonnières, en dessous de la surface de la peau.

FORMATION DES POINTS NOIRS



LES MAUVAISES FAÇONS DE LE FAIRE

Nos pharmacies regorgent de produits anti-points noirs. **Cependant, certains produits couramment utilisés peuvent causer des dommages à votre peau, au lieu d'en déboucher les pores.**

Lesquels peut-on utiliser avec confiance ?

Évitons dans un premier temps de faire des erreurs. Voici les *mauvaises façons* de retirer des points noirs :

Erreur n° 1 : se servir de ses doigts



La première erreur que tout le monde fait est d'utiliser ses doigts pour éliminer un point noir.

Si l'opération est mal effectuée, vous pouvez abimer votre peau ou y laisser une cicatrice.

De surcroît, les bactéries logées sous vos ongles peuvent infecter encore plus la zone et accentuer l'éruption cutanée, même si vos mains et vos doigts vous paraissent propres !

Erreur n° 2 : mal utiliser les tire-comédon

Cet outil en métal dispose d'une tête en forme circulaire et se place autour des points noirs. Il permet d'appliquer une pression pour les extirper.

C'est un accessoire très utilisé et disponible presque partout. Cependant, quand on ne l'utilise pas convenablement, il peut provoquer inflammations, gonflements, infections, ou encore rupture des parois folliculaires.



Ce genre de produit peut laisser une partie du comédon dans la peau, ce qui ne résultera qu'en l'apparition d'un autre point noir.

Erreur n° 3 : utiliser des bandes de nettoyage



Les bandes de nettoyage des pores sont des produits très populaires. Ces bandes collantes se placent sur des zones de points noirs (nez, front, joue...), puis on les retire délicatement en veillant à ce que les points noirs et blancs viennent avec, restant accrochés.

Ces bandes ont souvent l'inconvénient de faire partir une partie de l'huile censée demeurer dans les pores de notre peau.

Encore plus gênant, le point noir n'est — le plus souvent — **pas extrait dans son intégralité**. Conséquence : il recommencera à se développer en un *nouveau* point noir. Retour à la case départ !

Se débarrasser de ses points noirs est une tâche délicate. C'est un peu du « tout ou rien ».

LES BONNES FAÇONS DE LE FAIRE

Faire appel à un dermatologue

La meilleure solution est de faire appel à un professionnel qui va assurer l'entretien de votre peau.

Un dermatologue pourra vous examiner et déterminer la meilleure façon d'enlever vos points noirs.

Efficace, mais coûteux.



Utiliser des rétinoïdes topiques

Les rétinoïdes topiques (trétinoïne, adapalène, tazarotène) permettent de garder les follicules pilo-sébacés sous contrôle.

On observe généralement une élimination des points noirs sous 3 à 4 mois.

Seul un dermatologue peut prescrire ce type de traitements.

Combiner acide salicylique à l'usage d'un tire-comédon

Si vous faites le choix de traiter vous-même vos points noirs, procédez de la manière suivante :

Pendant un mois, appliquez un produit contenant de l'acide salicylique. Les points noirs seront plus faciles à enlever, ce qui rendra la tâche plus facile et limitera les dégâts.

Utilisez un tire-comédon avec une **grande** ouverture, de préférence longue et ovale (comme sur la photo ci-jointe). Ce type d'outil s'adapte mieux aux différentes tailles de points noirs.



Consultez notre page récapitulant les produits suggérés dans cet eBook sur www.soinacne.com/produits-ebook/ afin de trouver un tire-comédon approprié

Je ne le rappellerai jamais assez : **PAS** de bandes de nettoyage en profondeur. Elles sont tolérables uniquement si vous n'avez PAS d'acné. Même dans ce cas, utilisez-les uniquement sur votre nez.

Agir contre une poussée d'acné



La lutte contre l'acné est quotidienne. Dès que l'on croit que l'on a ses boutons sous contrôle, il en arrive de *nouveaux* ! Pour mener un combat efficace, il faut réajuster en permanence nos méthodes de soin pour notre peau, pour en trouver toujours de nouvelles, efficaces.

Mais alors, que faire face à une poussée d'acné soudaine ? Parfois, cela peut arriver le jour d'un entretien d'embauche, d'un rendez-vous amoureux ou pendant une séance photo entre amis...

Voici quelques solutions pour ralentir la croissance des boutons :

Une bonne poche de glace

Méthode 100 % naturelle et très efficace quand elle est appliquée à un stade précoce du bouton. Deux ou trois fois par jour, appliquez de la glace dès les premiers signes de rougeur ou de douleur.

Après avoir nettoyé la zone concernée, prenez un glaçon ou une poche de glace et appliquez cela contre le bouton pendant plusieurs minutes.



Pour essayer d'arrêter complètement la croissance d'un bouton, réduire l'inflammation et tuer la bactérie *P.acnes*, **étalez du peroxyde de benzoyle par petites touches après avoir appliqué la glace.**

Des solutions de traitement localisé



Si la glace ne fonctionne pas et que les boutons enflent, vous pouvez essayer des traitements localisés.

Parmi ceux en vente libre, privilégiez ceux contenant des ingrédients anti-inflammatoires tels que le soufre, l'acide salicylique ou la résorcine.

Le combo glace + Advil

Lorsque le bouton est complètement développé, beaucoup de traitements ne sont plus efficaces. Malgré cela, vous pouvez continuer à appliquer de la glace. À combiner avec une prise d'**Advil** (ibuprofène).



Une étude réalisée sur des personnes atteintes d'acné a démontré qu'un groupe de personnes ayant consommé 1200 mg d'ibuprofène par jour a vu l'état de sa peau s'améliorer par rapport au groupe témoin qui n'en a pas pris.

Camoufler son acné

Choisir un fond de teint



Avec huile, sans huile, avec eau et sans eau. Parmi ses 4 catégories de fond de teint, comment s'assurer de faire le bon choix ?

Les fonds de teint sans huile sont les plus adaptés aux peaux huileuses ou acnéiques.

En effet, ce type de fond de teint ne contient aucune huile animale, végétale ou encore minérale. De plus, ces produits sont le plus souvent hypoallergéniques et non-comédogènes.

Dans le cas où vous n'auriez plus d'acné, les fonds de teint **sans eau** sont parfaits pour couvrir cicatrices et petites imperfections de la peau.

Trouver la couleur adaptée à son teint

Il s'agit de trouver la couleur correspondant parfaitement à votre peau. Privilégiez un fond de teint neutre, mais **tirant sur le jaune**. Qu'importe votre couleur de peau, il y a du jaune dedans (carotène).

Un autre argument en faveur de la tonalité jaune : plus la journée avance, plus le maquillage a tendance à virer à l'orange.



Pour contrôler la couleur du fond de teint lors de l'achat, **essayez de vous exposer à la lumière naturelle du jour**. Disposez un peu de maquillage sur une joue et comparez avec la couleur de l'autre joue pour voir la correspondance des teintes.

Enfin, assurez-vous bien que votre bâton correcteur ait une nuance jaune. Attention à ne l'appliquer qu'après le fond de teint.

Prolonger son maquillage

Le maquillage peut avoir tendance à devenir irrégulier et s'estomper au bout de quelques heures. Pour pallier ce problème, il est possible d'appliquer de la poudre (avec une nuance jaune elle aussi). La poudre va **absorber les huiles** et éviter que le maquillage ne s'estompe.

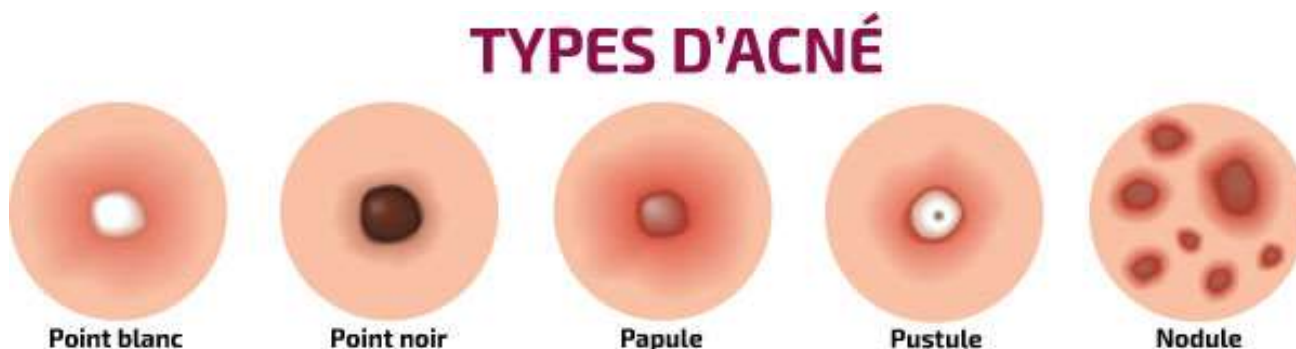
De manière générale, il faut mieux éviter les pinceaux, les éponges ou les boules de coton. Utilisez plutôt une **houppette en velours**, car cela vous permet une application uniforme de la poudre sur toute la surface concernée. Sur les zones plus huileuses, appliquez un peu plus de poudre et choisissez une poudre teintée plutôt que translucide.

Forger pour devenir forgeron

Il faut maintenant vous maquiller. La pratique régulière et raisonnée du maquillage vous permettra d'obtenir des résultats professionnels. **Concentrez-vous sur ce que vous pensez être les principaux atouts de votre visage** : cela peut être vos yeux, vos lèvres ou vos pommettes. En concentrant l'attention de vos observateurs sur vos points forts, vous détournez le regard de vos petites « imperfections ». C'est exactement comme ça que les maquilleurs professionnels procèdent pour dissimuler les imperfections de l'épiderme de leurs clientes (qui peuvent aussi être autres que l'acné).

Choisir son traitement

Tout dépend de votre type d'acné.



Voici un petit guide général des traitements en fonction de la sévérité de vos troubles dermatologiques :

Acné légère : points blancs et noirs, petits boutons.

La première démarche consiste à chercher des traitements en vente libre, sans ordonnance. Les ingrédients les plus importants sont par exemple l'acide glycolique, l'acide salicylique ou le peroxyde de benzoyle.

En cas d'échec, il est nécessaire de passer à des crèmes plus fortes et prescrites sur ordonnance (rétinoïdes topiques ou antibiotiques). Les antibiotiques oraux sont également une option à considérer.

Acné modérée : symptômes de l'acné légère avec en plus des boutons rouges, et parfois, de l'acné kystique.

De la même façon, privilégiez d'abord les nettoyants anti-acné contenant acide glycolique, acide salicylique ou peroxyde de benzoyle.

Acné sévère : acné kystique profonde et douloureuse

Même s'il est possible de s'essayer aux traitements en vente libre dans un premier temps, une consultation auprès d'un dermatologue va s'avérer nécessaire pour obtenir des médicaments oraux. La prise de Roaccutane sera probablement impliquée.

Soins naturels et alternatifs pour traiter tout type de peau

Les traitements non conventionnels dont nous allons parler ont pour objectif de **compléter voire de remplacer** les traitements décrits ci-dessus, indépendamment de la sévérité de votre acné.

Ces traitements ont plutôt une approche holistique et naturelle et s'appuient sur le fait que la santé de l'intérieur de notre corps est de la plus haute importance.

Les spécialistes pratiquant la médecine alternative ont pour habitude de se concentrer sur des symptômes particuliers qui ne semblent **pas toujours avoir de lien direct avec l'acné**. Pour donner un exemple, l'acné peut être causée par une allergie, un foie en mauvais état, ou encore d'autres problèmes (sans parler de ceux hormonaux)...

Comme j'en parle sur la [page des traitements naturels](#) de l'acné de mon site, des traitements maison topiques tels que le citron ou encore l'huile de théier peuvent aider.

Pour résoudre les problèmes internes de notre organisme, on peut suivre des traitements de détox, à base de suppléments naturels, ou encore ajuster son alimentation au quotidien.

Les méthodes alternatives de traitement de l'acné peuvent parfois donner des résultats surprenants. En effet, aussi surprenant que cela puisse paraître, des soins chiropratiques peuvent aider à réduire l'acné.

La chiropraxie est une méthode manuelle de protection de la moelle épinière. Si la colonne vertébrale reste dans une position saine, elle protège le fonctionnement des nerfs allant du cerveau aux extrémités. Elle peut alors pleinement jouer un rôle sur la réparation cellulaire des organes et de l'épiderme. Des connexions nerveuses bloquées peuvent entraîner une déficience de l'immunité et l'on peut donc être plus vulnérable aux maladies. Les maux de tête, par exemple, peuvent être un signe de problème de la colonne vertébrale.

Le recours à la chiropraxie est, bien entendu, une option parmi d'autres pour celles et ceux qui rechignent à passer par la voie du traitement médicamenteux.

MOTS FINAUX

J'espère de tout cœur, quelle que soit votre situation avec l'acné ou vos besoins en informations complémentaires, que ce petit guide a pu vous venir en aide.

Si vous désirez plus d'informations, n'hésitez pas à vous rendre sur le site dont je suis l'éditrice : www.soinacne.com. Toutes les informations de valeur que j'ai pu rassembler s'y trouvent.

Si malgré tout cela vous n'avez pas trouvé votre bonheur ou si vous cherchez une bonne âme pour vous donner un conseil, vous pouvez [m'envoyer un message](#), je ferai de mon mieux pour y répondre au plus vite.

Bien cordialement,

Julia

SoinAcne.com
Votre bible sur l'acné

CRÉDITS ET MENTIONS LÉGALES

Auteur : Julia Morel

Cet eBook est la propriété intellectuelle de son auteur

Copyright © 2017 Tous droits réservés

Aucune garantie n'est effectuée quant à l'exactitude ou à la pertinence des informations continues dans cet eBook. Les informations fournies ne sont qu'à but informatif et éducatif. Aucune des affirmations ou recommandations faites dans cet eBook ne vise à diagnostiquer, soigner, traiter ou prévenir toute sorte de maladie ou de problème de peau. Veuillez toujours consulter votre médecin traitant et un dermatologue avant de faire tout changement d'alimentation ou avant de suivre toute sorte de traitement.

Crédits photo :

Les crédits des images et photographies utilisées lors de la réalisation de cet eBook sont affichés ci-dessous dans le format suivant :

Auteur (Page/Ordre de la photo dans la page)

Les photos n'étant pas citées sont sous licence CreativeCommons CC0.

Le logo SoinAcne.com est la propriété exclusive de <https://www.soinacne.com>

drmicrobe/123RF (4/1), designua/123RF (4/2), tudmeak/123RF (5/1), lightwise/123RF (6/1), studioworkstock/123RF (6/2), ferli/123RF (7/1), sudowoodoo/123RF (9/1), jossdiim/123RF (9/2), vectorikart/123RF (10/1), corbacserdar/123RF (12/1), artisticco/123RF (13/1), vectorlab/123RF (14/1), studiostoks/123RF (14/2), danomyte/123RF (15/1), alila/123RF (16/1), prettyvectors/123RF (17/1), mariesolo/123RF (17/2), zubada/123RF (17/3), andreypopov/123RF (18/1), mtsarid/123RF (19/1), noravector/123RF (19/2), studiostoks/123RF (20/1), theeverydaybeauty.blogspot.com (21/1), gritsalak/123RF (22/1)