

# l'acné des adolescents

## QUEL EST LE PLUS GRAND MYTHE CONCERNANT L'ACNÉ ?

Dans un récent sondage, 85 % des adolescents et 72 % des adultes ont déclaré croire que se laver le visage plus souvent aidait à faire disparaître l'acné. **Faux !** Dissipez les mythes en consultant [www.dermatologue.ca/acne](http://www.dermatologue.ca/acne).

### Au sujet de l'acné des adolescents

La plupart des adolescents ont un certain degré d'acné. Des études ont démontré que plus l'acné apparaît tôt, plus elle risque de s'aggraver durant l'adolescence. En ce qui concerne le traitement précoce de l'acné, il faut signaler qu'il importe de la traiter aussitôt qu'elle se manifeste. Même si l'acné semble bénigne et n'est pas très visible, il est essentiel de l'empêcher de s'aggraver et de causer des cicatrices permanentes.

### Quand consulter un dermatologue

Vous devriez consulter un médecin lorsque vous avez traité votre acné vous-même avec des médicaments en vente libre et que l'état de votre peau ne s'est pas amélioré après six à huit semaines. Votre médecin de famille ou un dermatologue peut vous aider, même si vous avez de l'acné bénigne.

### Médicaments en vente libre

Quel que soit le traitement utilisé, il faut persévérer pendant un ou deux mois avant de voir des résultats. S'il n'y a aucune amélioration après six à huit semaines, consultez votre médecin.

### Ce qu'il faut savoir :

- Il faut appliquer les médicaments topiques à toute la région affectée et non à chaque bouton individuel.
- Les médicaments ne fonctionnent ni mieux ni plus rapidement si vous en appliquez davantage que la quantité prescrite. Il suffit donc d'appliquer une couche mince et égale.
- Utilisez les produits de la façon indiquée sur l'étiquette et selon les recommandations de votre médecin.
- Les produits qui contiennent du peroxyde de benzoyle peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil. Il faut donc réduire l'exposition au soleil et protéger la peau du soleil.
- Appliquez en premier votre médicament contre l'acné et laissez-le bien sécher avant d'appliquer du maquillage.
- Même si votre acné s'améliore, poursuivez le traitement afin d'empêcher l'apparition de nouvelles lésions.

Pour plus de renseignements au sujet d'acné consultez [www.dermatologue.ca/acne](http://www.dermatologue.ca/acne)

Ce feuillet d'information a été produit avec d'aide d'une subvention à l'éducation sans restriction de :



DERMIK®

la division de dermatologie de sanofiaventis Canada Inc.

**OXY**®  
Peau nette, pas de problème™



### Quelques statistiques au sujet de l'acné

- ~ Près de 20 % des Canadiens, soit 5,6 millions, ont de l'acné
- ~ Plus de 80 % des personnes atteintes d'acné ont entre 12 et 24 ans
- ~ L'acné touche environ 90 % des adolescents et 20 à 30 % des adultes
- ~ L'acné survient habituellement à la puberté et dure jusqu'à l'âge adulte, mais peut persister pendant de nombreuses années, quel que soit l'âge
- ~ Environ 25 % des adolescents et jeunes adultes auront de l'acné jusqu'à l'âge de 25 ans

### Les 10 choses à faire et à ne pas faire en cas d'acné



**À éviter** – Il ne faut pas faire éclater les boutons ! Gratter ses boutons ou les faire éclater répand les bactéries et cause plus d'acné.

**À faire** – Lavez-vous le visage UNE ou deux fois par jour avec un nettoyant fait pour combattre l'acné.

**À faire** – Appliquez de l'écran solaire. La peau est beaucoup plus sensible aux rayons UV lorsque vous utilisez des produits pour l'acné.



**À éviter** – Ne vous en faites pas trop à cause de votre acné. Le stress peut indirectement aggraver l'acné en affectant les niveaux d'hormones.

**À faire** – Utilisez un maquillage sans huile et choisissez seulement des produits non comédogènes, car ils ne contiennent pas d'ingrédients qui obstruent les pores.



**À éviter** – Le mieux est de ne pas porter de maquillage du tout. Laissez votre peau respirer et guérir (au moins une fois par semaine).

**À éviter** – Ne vous sentez pas seuls. Presque tout le monde a des boutons un jour ou l'autre.

**À faire** – Lavez souvent votre taie d'oreiller et vos draps. Ils absorbent l'huile et peuvent transmettre l'huile et la saleté à votre peau.



**À faire** – Lavez vos brosses de maquillage avec un savon antimicrobien. Les applicateurs de maquillage peuvent contenir des bactéries.

**À éviter** – Il ne faut pas frotter la peau. Le frottement n'aide pas et peut même irriter votre peau et aggraver votre acné.



Les dermatologues  
VOS

**spécialistes** de la PEAU

Association canadienne de dermatologie  
Canadian Dermatology Association