

Tout savoir sur l'acné et sa prise en charge.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé
en collaboration avec le
Dr. Aurore FOUGEROUSE,
Dermatologue.



Les questions les plus fréquentes



Les experts vous répondent

QUI EST CONCERNÉ PAR L'ACNÉ ?

En réalité, peu de gens échappent à l'acné ! L'acné toucherait **80% des adolescents**⁽¹⁾ et **20 à 40% des adultes**⁽²⁾ de plus de 25 ans, population où elle serait en nette augmentation ces dernières années.

QU'EST-CE QUE L'ACNÉ ?

L'acné est un problème de peau courant qui se manifeste par l'association de :

- **Points noirs** (comédons ouverts)
- **Points blancs** (comédons fermés)
- **Boutons**

Elle est le plus souvent localisée sur le **visage**, mais peut aussi être retrouvée sur le **dos**, le **cou** ou le **torse**.



COMBIEN DE TEMPS DURE L'ACNÉ ?

Selon l'étude Arcane Acné de 2017, l'acné commence entre 12 et 15 ans pour 69% des adolescents et dure en moyenne **3 à 4 ans**, parfois plus longtemps, notamment chez les femmes. L'acné peut aussi **persister à l'âge adulte** ou bien **se révéler plus tardivement**, à partir de 25 ans⁽³⁾.

D'OÙ VIENT L'ACNÉ ?

1. VOTRE PEAU FABRIQUE TROP DE SÉBUM



➤ Qu'est-ce que le sébum ?

Composé de lipides, le sébum contribue à la fonction barrière de la peau, en la protégeant des agressions (UV, pluie, pollution...).

L'hyperproduction de sébum (= *hyperséborrhée*) est typique des peaux acnéiques et s'accompagne souvent de pores dilatés. Ce sébum produit en excès est aussi de moins bonne qualité (= *dysséborrhée*). Plus épais, moins fluide, plus irritant, il favorise les boutons.

2. VOTRE PEAU S'ÉPAISSIT



Dans la peau grasse ou à tendance acnéique, les cellules cutanées ont tendance à se multiplier. La peau s'épaissit et les pores se bouchent, créant ainsi le terrain idéal pour la formation de comédons, points noirs ou points blancs.

3. LES BACTÉRIES SE DÉVELOPPENT



L'accumulation de sébum dans des pores bouchés, pauvres en oxygène, crée un environnement parfait pour la prolifération de la bactérie *C. acnes*, à l'origine des boutons rouges enflammés.

QUELS SONT LES FACTEURS QUI AGGRAVENT L'ACNÉ ?

- L'alimentation trop riche en graisses et en sucres
- Le stress
- Le soleil
- Le tabac
- Le maquillage comédogène
- La manipulation et le grattage des boutons

Les différentes formes de l'acné



Les experts vous expliquent



L'acné peut se manifester sous différentes formes : **rétentionnelle, inflammatoire ou encore kystique**. Le plus souvent l'acné est mixte, c'est-à-dire que l'on retrouve une acné rétentionnelle et inflammatoire. Mais, en fonction des personnes, il peut y avoir une prédominance de l'une ou l'autre des formes.



L'ACNÉ RÉTENTIONNELLE

Peau luisante, pores dilatés, points noirs, microkystes.



L'ACNÉ INFLAMMATOIRE

Boutons rouges légèrement en relief, douloureux, parfois contenant du pus.



L'ACNÉ KYSTIQUE

Cette forme d'acné présente des lésions très inflammatoires, des kystes plus profonds, plus douloureux, et également plus difficiles à éliminer. L'acné kystique est associée à un risque plus élevé de cicatrices.

Si vous présentez une acné kystique, il est très important de consulter votre dermatologue et de ne surtout pas chercher à vous traiter vous-même.

La prise en charge



Les experts vous recommandent

1

DÉMAQUILLEZ ET NETTOYEZ VOTRE PEAU AVEC UN PRODUIT D'HYGIÈNE ADAPTÉ

Trop souvent négligée, l'hygiène doit toujours faire partie d'une routine anti-acné, que les boutons soient présents ou non.



Le bon rythme de nettoyage :

- 2 fois par jour, matin et soir.
- Au quotidien avec un produit doux, spécifiquement formulé pour les peaux « à tendance acnéique » ou « mixtes à grasses ». Une fois la peau nettoyée, il est important de la sécher sans frotter.
- Pour les hommes, le rasage manuel peut irriter la peau. On préférera les rasoirs électriques, ou bien l'utilisation de mousses à raser adaptées.

2

HYDRATEZ VOTRE PEAU

Une peau grasse a besoin d'être hydratée !



- En effet, si l'altération du sébum compte pour beaucoup dans la formation des imperfections, elle est également à l'origine d'une déshydratation des peaux à tendance acnéique. Elle modifie la structure de la peau et la rend plus perméable. La peau devient sensible et supporte mal les traitements anti-acnéiques locaux ou médicamenteux. On voit alors apparaître les signes classiques de la peau sèche et sensible : rougeurs, irritations, squames, démangeaisons... Votre crème permettra à votre peau d'apaiser les sensations de tiraillements, et de mieux tolérer les traitements.
- Pour le choix de votre crème hydratante, optez pour un soin adapté aux peaux « à tendance acnéique » ou « mixtes à grasses ». Il faut l'appliquer 2 fois par jour, matin et soir, sur peau propre et sèche. La crème est à utiliser seule, ou en complément des traitements qui pourront vous être prescrits par votre dermatologue (médicaments, crèmes).

CHOISISSEZ DES PRODUITS DE MAQUILLAGE ADAPTÉS

Si vous souhaitez utiliser du maquillage, choisissez des produits de maquillage « non comédogène » qui ne favorisent pas l'apparition de nouveaux boutons.

Il existe des crèmes hydratantes teintées adaptées aux peaux acnéiques.

3



4

NE TRITUREZ PAS VOS BOUTONS

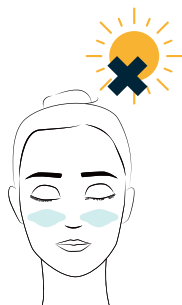
Gratter ou percer ses boutons devant le miroir augmente le risque de cicatrices, qu'il s'agisse de points blancs ou noirs, et peut également favoriser l'apparition de nouveaux boutons.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU SOLEIL

Le soleil est un faux ami ! L'acné semble s'améliorer l'été pendant l'exposition. Cependant, elle revient en force à la rentrée. Plus vous vous protégez l'été avec un écran solaire adapté aux « peaux acnéiques » ou « mixtes à grasses », moins vous risquerez une poussée d'acné à l'automne.

L'exposition au soleil en cas d'acné peut également provoquer une pigmentation des boutons et des cicatrices récentes. Ces taches peuvent persister des années voire définitivement.

5



6

PENSEZ À CONSULTER VOTRE DERMATOLOGUE !

Votre dermatologue a à sa disposition tout un arsenal thérapeutique (crèmes, comprimés) pour traiter votre acné. En fonction de votre type d'acné, il adaptera sa prescription qu'il faudra suivre rigoureusement. Il faut parfois attendre quelques semaines pour voir une amélioration, soyez patient !

Et si j'ai des cicatrices ?

Votre dermatologue peut aussi vous aider grâce à des techniques de peeling ou de laser.



Les 5 bonnes habitudes



Les experts vous conseillent

1

NETTOYEZ ET DÉMAQUILLEZ
VOTRE PEAU QUOTIDIENNEMENT.

2

HYDRATEZ VOTRE PEAU.

3

PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU SOLEIL.

4

NE TRITUREZ PAS VOS BOUTONS.

5

ÉVITEZ LES FACTEURS AGGRAVANTS
COMME LE TABAC OU L'ALIMENTATION
DÉSÉQUILBRÉE.



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA VOUS CONSEILLE UN PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT **DERMO-COSMÉTIQUE**

Hygiène dermatologique douce

SébiuM

H₂O

L'eau micellaire dermatologique nettoie, démaquille, purifie sans assécher la peau.



- Nettoie & démaquille en douceur
- Purifie
- Limite l'excès de sébum

SébiuM

Gel moussant

Le nettoyant purifiant doux. Élimine les impuretés, contrôle la brillance.



- Nettoie sans assécher
- Purifie
- Limite la sécrétion de sébum

Conseil : Le Gel Moussant peut s'utiliser comme mousse à raser.

Soin biomimétique

SébiuM Sensitive

Le soin des peaux sensibles à tendance acnéique qui apaise, réhydrate et élimine les boutons.



- Apaise rapidement
- Prévient les imperfections
- Réhydrate 12h

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOs, entreprise écobioologique française, fondatrice de BIODERMA, sur www.naos.com





Retrouvez d'autres protocoles d'accompagnement



Et découvrez tous les conseils d'experts.

- > La prise en charge de vos cicatrices par le massage.
- > Tout savoir sur les peaux très sèches ou sujettes à l'eczéma atopique.
- > Les conseils pour améliorer votre qualité de vie pendant les traitements anticancéreux.
- > Les dermo-cosmétiques et leurs ingrédients.



La prise en charge de vos cicatrices par le massage.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec **Marie-Laure BENICOURT-LEMOINE**, Kinésithérapeute, Chassy.



Tout savoir sur les peaux très sèches ou sujettes à l'eczéma atopique.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec le **Dr. Laure BELLANGE**, Allergologue.



Les conseils pour améliorer votre qualité de vie pendant les traitements anticancéreux.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec **une équipe d'experts**.



Les dermo-cosmétiques et leurs ingrédients.

Regards croisés d'experts.

RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

- Informations recueillies lors du congrès médical de dermatologie, GERDA, du 1er octobre 2020.
- Extraits du symposium sur « les ingrédients naturels versus les ingrédients chimiques » Mme Christine LAFFORGUE, dermatologue et Présidente de la Société Française de Cosmétologie.
- Conseils et compléments d'informations : Dr. Laure BELLANGE, Allergologue.





Le service en +

Votre tuto de prise de photographies



TUTO PHOTO

Comment photographier
une lésion cutanée ?

Ce tutoriel photo vous aidera à prendre une photo
de qualité à transmettre à votre médecin pour
assurer un suivi et une prise en charge optimisés.





PRENDRE DES PHOTOS MÉDICALES AVEC SON TÉLÉPHONE

VOTRE PRATICIEN A BESOIN DE PHOTOS :

- ▶ Nettes
- ▶ Avec une bonne lumière
- ▶ Avec les bonnes proportions
- ▶ Où l'on voit l'ensemble de la zone touchée
- ▶ En gros plan où l'on voit la couleur, l'aspect plus en détail de votre problème de peau
- ▶ Simples qui retravaillent au mieux la réalité



Pour plus de précision, se faire prendre en photo

1



Si possible devant une fenêtre mais pas exposée directement au soleil

2



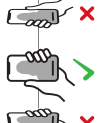
Désactiver le flash

3



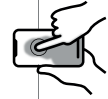
Limiter le zoom à x2 MAXIMUM

4



Bien réfléchir à l'angle de vue : préférer une prise de vue frontale

5



Faire la mise au point

6



Ajuster l'exposition : régler la luminosité pour que ce soit le plus fidèle à la réalité

7



• Être bien stable, droit
• Penser à faire les différents cadrages : vue d'ensemble et gros plan

8



DERRIÈRE NOS PRODUITS IL Y A UNE DÉMARCHE



FABRIQUÉ EN FRANCE

Les produits NAOS sont conçus et fabriqués en France pour une maîtrise du savoir-faire et de la sécurité.



ÊTRE EFFICACE

C'est appliquer les principes de l'écobiologie pour préserver les mécanismes naturels de la peau.



ÊTRE RESPONSABLE

C'est s'engager pour la planète. En priorisant les actions les plus impactantes telles que la biodégradabilité de nos formules et la recyclabilité de nos packs.



ÊTRE UTILE

C'est vous apporter des conseils personnalisés avec les skincoachs NAOS.



ÊTRE TRANSPARENT

C'est vous permettre de décrypter nos formules sur Ask.NAOS.

Notes

Ce service vous est proposé par NAOS Services
avec la caution du laboratoire dermatologique BIODERMA

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE