



AU TOP

ACNÉ PRÉNATALE DES SPOTS... et des solutions !

Non mais, il n'y a pas de justice ! Certaines ont une peau de pêche pendant toute la grossesse tandis que d'autres bourgeonnent. Dans le cou, derrière les oreilles, sur le menton, le dos, le décolleté... Le Dr Didier Guerrero, dermatologue, nous donne quelques raisons d'espérer en voir le bout... un jour !

Par **Mireille Legait**

« **P**ourquoi moi ? », vous dites-vous. Ah ben ça, si on le savait... C'est comme ça. Environ 4 femmes sur 60 (même celles qui n'ont jamais eu d'acné ado) vont développer une acné pendant leur grossesse en réaction aux modifications hormonales qui mettent à mal l'équilibre des glandes sébacées. Lesquelles vont produire du sébum en excès jusqu'à boucher les pores. D'où inflammation. Chez certaines futures mamans, l'acné prénatale est bonne joueuse : des points noirs en veux-tu en voilà, mais c'est tout. Chez d'autres, ce sera très inflammatoire avec des boutons rouges. Dans un cas comme dans l'autre, il n'y a pas de fatalité : l'acné prénatale n'a pas vocation à s'enraciner à vie. Parfois même, l'acné disparaît avant le terme de la grossesse. Pourquoi ? La Faculté se ronge encore les ongles de perplexité sur ces cas d'école. Mystère donc. Mais quoi qu'il en soit, pour les autres qui tiennent la corde jusqu'au terme, une fois bébé né, l'équilibre hormonal revenu règle le problème. En attendant, ce n'est pas une raison pour prendre le sac et la cendre pendant neuf mois. L'acné prénatale, c'est comme tout : selon la manière dont on aura abordé le problème, on s'en sortira plus ou moins bien.

5 RÈGLES D'OR EN CAS D'ACNÉ PRÉNATALE

PAS TOUCHE ! À vouloir presser et vider les boutons, vous risquez d'activer la prolifération des bactéries et de laisser de vilaines marques.

ZÉRO ALCOOL ! Comme à table, à la salle de bains, pas d'alcool dans les lotions, car il est beaucoup trop irritant.

GARE AU DÉCAPAGE ! Un nettoyage soigneux le soir s'impose, mais pas plus pour ne pas solliciter la production de sébum en excès.

STOP AUX LIPIDES ! Un fond de teint oui, mais surtout pas trop gras.

HARO SUR LES UV ! Le soleil semble améliorer l'acné mais dès que le bronzage disparaît, bonjour les dégâts !





Pas de rétinoïdes !

Si vous avez déjà été traitée pour une acné féroce avant d'être enceinte, inutile de retourner l'armoire à pharmacie pour trouver un reliquat de traitement. La plupart des traitements dermatologiques de l'acné sont formellement contre-indiqués chez les femmes enceintes car tératogènes (notamment les rétinoïdes et des antibiotiques de la famille des cyclines). Certains peuvent être utilisés, mais seulement à partir du 4^e mois. D'autres encore sont déconseillés par principe de précaution, comme le peroxyde de benzoyle utilisé en crème, à l'exception du Cutacnyl. Mais même si on sait ce produit autorisé, mieux vaut en parler à son dermatologue d'abord. Surtout qu'il existe d'autres traitements possibles à base de zinc (juste pendant le premier trimestre mais plus après), pour sa capacité à faire chuter la sécrétion de sébum et ses vertus anti-inflammatoires et réparatrices. Des traitements à base d'antibiotique cutané ou oral ou de produits topiques contenant de l'AHA sont aussi envisageables. Un traitement prescrit, donc adapté à votre cas particulier, permet d'améliorer l'apparence de la peau mais, on ne va pas vous raconter des fariboles, l'acné ne disparaît pas totalement tant que bébé n'est pas né. En conséquence, pour renforcer l'action des traitements du dermatologue, il faut aussi une hygiène rigoureuse.

Nettoyer sans décaper

Tous les nettoyants doux, pour peau mixte ou grasse, sont indiqués pour nettoyer le visage et le cou, une fois

{ LES SOINS } *peau nette*

Micro Gommage Éclat,
Estelle & Thild, 18,80 €
chez Sephora

Éponge Konjac
charbon de bambou,
Lady Green,
7,95 €



estelle & thild
STOCKHOLM

BIOCLEANSÉ
RADIANCE
MICRO POLISH
All Skin Types
Certified Organic



Masque
purifiant
à l'argile,
Caudalie,
20 €



Savon, lotion, émulsion DDML et brosse Sonic
System, Clinique, à partir de 20 €, 24 €, 29,50 €
et 123,50 €

Gommage
PoreDermabrasion,
Dr Brandt, 58 €





par jour minimum, de préférence le soir dans ce cas. Au réveil, surtout si la peau est très grasse, luisante, il faut effectuer une mise en beauté soignée avec une eau micellaire lactée pour peau mixte, ou vous pouvez opter pour un mélange d'hydrolats de fleur d'oranger et de rose, pas chers et faciles à trouver. À faire suivre d'un sérum matifiant et d'une crème hydratante et réparatrice si vous êtes sous traitement médical de l'acné (qui a un effet très desséchant) ou séboréglatrice et matifiante si vous n'avez pas de traitement médical. Sur les lésions, il est possible d'appliquer un soin séchant, type pâte grise de Payot, ou un stick aux huiles essentielles. Mais le médecin peut prescrire aussi une lotion à base d'antibiotiques locaux (érythromycine) à appliquer sur la zone enflammée (pas d'automédication !). Enfin, réalisez un gommage non abrasif une fois par semaine suivi d'un masque purifiant à l'argile blanche, masque que vous pouvez faire vous-même à partir d'argile blanche achetée dans un magasin bio et d'un hydrolysât de votre choix : touillez dans un bol et appliquez 20 minutes.

Un fond de teint adapté à l'inflammation

Le choix du fond de teint dépend de la sévérité de l'acné. En cas d'acné légère, avec des pores très dilatés, choisissez un fond de teint fluide oil free à appliquer à l'éponge en tapotant doucement, ou éventuellement au pinceau car cela présente l'avantage de pouvoir déposer beaucoup de matière et de combler les pores. Pensez à bien nettoyer après éponge ou pinceau. En cas d'acné sévère, avec boutons rouges, préférez un fond de teint crème oil free,



« Face à une acné prénatale, consultez ! »

Dr Didier Guerrero, dermatologue

Il est impossible de savoir à l'avance comment l'acné va évoluer chez une femme enceinte. Pour certaines, une acné préexistante va s'aggraver, pour d'autres, l'acné va apparaître alors que la femme enceinte n'en avait jamais souffert, même à l'adolescence. On peut voir aussi une acné ancienne évoluer positivement. Les mesures thérapeutiques sont très encadrées, très limitées, et surtout ne sont pas applicables à toutes les femmes enceintes souffrant d'acné prénatale : il faut donc consulter un dermatologue. Pour limiter les effets délétères de l'acné, il importe de mettre en place des mesures préventives : éviter de manger trop sucré et utiliser des produits d'hygiène séboréglateurs.

{ LES SOINS } *peau matifiée*

Crème de teint compacte oil free, **Avène**, 20,60 €

Crème visage normalisante à l'oxyde de zinc, **Beauticiane**, 26 €

Crème hydratante, régulatrice et vitaminée Ma Jolie Peau, **Omum**, 25,90 €

Fond de teint matifiant oil free Double Wear, **Estée Lauder**, 48,95 €

Actif purifiant et exfoliant Acide salicylique, **État Pur**, 14,20 €

très couvrant grâce à sa richesse en pigments, à appliquer à l'éponge pour masquer les lésions. Une fois le fond de teint posé, il faut camoufler les lésions en jouant du trompe-l'œil avec des stylos correcteurs. Eh oui, après, pas avant, sinon on risque d'effacer la correction en appliquant le fond de teint. Sur les lésions rouges, appliquer le correcteur vert et recouvrir ensuite légèrement de fond de teint (la pointe d'un coton-tige est géniale pour travailler localement sans surcharge). Sur les lésions plus claires, utiliser le stylo correcteur beige, type anticernes. Et on termine par un nuage de poudre, si possible en camaïeu, à appliquer au gros pinceau. Le teint ne sera pas aussi frais que sur une peau sans défaut, mais on aura déjà bien réduit la misère. **NM**