

10 Femmes

Bien-être...

Acné: quel traitement chez la femme adulte ?

Guy-Romuald MABICKA
Libreville/Gabon

L'ACNÉ persiste à l'âge adulte chez près de la moitié des femmes. Une maladie de la peau bien plus fréquente chez les femmes que chez les hommes car, elle est étroitement liée aux changements hormonaux. C'est pourquoi l'acné adulte est également appelé acné hormonal.

À l'origine de l'acné, les glandes sébacées. Ce sont les glandes chargées de produire du sébum, un film gras qui protège la peau du visage des agressions extérieures. Chez certaines personnes, elles sont trop actives et produisent trop de sébum. Il s'agit souvent de prédispositions héréditaires. L'excès de sébum vient alors obstruer les pores, ce qui provoque une petite infection. Résultat de cette petite infection, un vilain bouton. L'acné adulte est liée à la production de sébum de la peau. Pour le traiter, il faut donc des soins adaptés aux peaux grasses et celles à problèmes, qui vont contribuer à rétablir un équilibre dans la production de sébum. Si vous souffrez d'acné



Photo : D.R

L'acné persiste à l'âge adulte chez la femme.

hormonal, peut-être faut-il se pencher sur vos cosmétiques. Des soins trop riches ou à l'inverse, trop desséchants, peuvent déséquilibrer la production de sébum et être à l'origine de ce mal. De même les soins dits comédogènes (pour comédon, nom dermatologique donné aux boutons) risquent de créer des imperfections. Votre routine beauté doit donc être adaptée : un démaquillant doux pour peaux grasses, un nettoyant doux, une crème pour l'acné chez adulte traitante sans être trop agressive. Vous pouvez vous orienter vers des gammes de parapharmacie afin d'avoir des produits plus élaborés que les marques de grandes surfaces. Les cosmétiques naturels peuvent être intéressants aussi, mais il est

plus difficile d'identifier les produits de qualité, de reconnaître ceux néfastes pour l'acné hormonal.

Si vous souffrez d'acné hormonal modéré à sévère, une consultation chez le dermatologue semble être un bon départ. Il pourra vous orienter vers les cosmétiques adaptés, et dans des cas plus sévères, vers des gammes spécifiques disponibles sur ordonnance. Attention à bien suivre les consignes données par le dermatologue en cas de traitement plus agressif.

Si vous présentez de l'acné adulte très sévère, le dermatologue pourra également vous proposer des soins plus poussés. Microchirurgies et traitements au laser permettent d'obtenir d'excellents résultats, même sur des acnés très pro-



Photo : L.R.A

Il est conseillé d'aller voir un dermatologue, comme le Dr Judith Inoua Angone.

noncés. Attention cependant ces interventions peuvent être coûteuses et elles ne sont pas remboursées.

Quelques petits gestes du quotidien peuvent vous aider à lutter contre l'acné hormonal. En premier lieu : interdiction de percer les boutons. Cela risque de créer des cicatrices indélébiles, et de déclencher d'autres boutons autour

du bouton percé. Mieux vaut appliquer une crème acné adulte traitante et ne pas toucher. Source : passeportsante.net

Coin cuisine

Sauce épinards, crevettes et poisson fumé

Ingrédients

1 kg d'épinards
400 g de crevettes crues
200 g de poisson fumé (ici harengs)
3 tomates moyennes
1 gros oignon
1 louche d'huile d'arachide
1 gousse d'ail
1/2 bouquet de persil
1/2 cuillère à café de poivre moulu
1 piment antillais (scotch-bonnet)
Sel au goût

Préparation

Enlevez les coffres et les têtes des crevettes et les réserver. Pelez un gros oignon et l'émincer finement. Versez l'huile dans une sauteuse ou un faitout et faire cuire l'oignon émincé à feu doux en remuant souvent. L'idée est qu'il devienne mou sans prendre de couleur.

Râpez une gousse d'ail finement sur l'oignon et continuer la cuisson. Lavez et coupez en petits dés 3 tomates moyennes. Lorsque l'oignon est bien mou, ajoutez les tomates et mettez sur feu moyen pour les faire fondre. Ne pas oublier de remuer souvent la préparation pour qu'elle n'attache pas. Ajoutez les crevettes décortiquées et continuer la cuisson. Ajoutez du sel et une demi-cuillère à café de poivre moulu.

Mélangez la préparation toutes les minutes, pendant environ 5 minutes.

Puis, ajoutez les épinards en branches (ici surgelés). Baissez le feu et couvrez pour laisser totalement décongeler les épinards. Remuez de temps en temps. Quand les épinards ont bien fondu, mettez un piment scotch-bonnet entier dans la préparation. Surtout ne pas l'ouvrir ou le couper, juste le laver et le poser tel quel au milieu de la préparation. C'est pour avoir le goût du piment sans la chaleur ! Attention de ne jamais le crever sinon vous aurez du mal à manger...

Laissez cuire encore 10 minutes à couvert. Ajoutez enfin le poisson fumé. De préférence du hareng, du maquereau ou tout autre poisson de votre choix. Et même du poisson non fumé si vous n'aimez pas ça !

Laissez cuire encore 10 minutes et servir bien chaud cette sauce épinards crevettes et poisson fumé avec un accompagnement de votre choix.

Bon appétit et excellent week-end.

...et aussi

Ne pas y toucher !

G.R.M
Libreville/Gabon

NE pas toucher, voilà aussi la clé pour lutter contre l'acné. Plus vous touchez votre peau, plus vous stimulez la production de sébum et déposez des impuretés, favorisant ainsi l'apparition de boutons. Aussi, si tripoter vos boutons peut être tentant, c'est à proscrire.

Plus vous allez toucher le bouton, plus il va enfler. On applique donc un traitement acné adulte type crème ou lotion traitante sur les zones concernées, mais on ne touche pas ! Au demeurant, il est possible de prévenir l'acné chez la femme adulte. L'apparence de notre peau est aussi le résultat de notre mode de vie. La pollution et le stress sont, par exemple, des facteurs néfastes si vous avez une peau à tendance acnéique. Si vous vivez dans une zone polluée, il faut donc bien nettoyer votre peau au quotidien. De



Photo : Jean Macdouma / L'Union

L'alimentation est aussi essentielle dans le traitement de l'acné.

même, apprendre à gérer votre stress pourrait bien aider à éliminer votre acné hormonal !

Enfin, l'alimentation a son rôle à jouer également : plus vous mangez gras et sucré, plus votre peau sécrète de sébum et de toxines qui engendrent des imperfections. Une alimen-

tation équilibrée et une bonne hydratation vous permettront de limiter l'acné adulte.

Pour traiter l'acné de l'intérieur, adapter son alimentation est le premier geste à faire. Vous pouvez aussi donner un coup de main à votre organisme avec des compléments ali-

mentaires : la pensée sauvage et la bardane sont deux plantes très efficaces pour lutter contre l'acné, disponibles en pharmacie sous formes d'ampoules ou de gélules au rayon phytothérapie.

Source : passeportsante.net