



POUR EN FINIR AVEC L'ACNÉ!

Vous avez testé tout ce qu'on vous a proposé afin de traiter ou masquer votre peau acnéique pour finalement être au même point, voire pire? Soyez rassuré, retrouver une peau saine de façon naturelle, c'est possible!

Par **JOHANNE GAGNON**

Pour cet article, j'ai envie de vous partager un peu de mon expérience personnelle en vous parlant de mon fils. À l'adolescence, Maxime avait le visage couvert de boutons, pustules, papules et kystes. Comme il refusait la médication proposée et désirait trouver des solutions naturelles, il n'en fallut pas plus à mon cœur de mère pour décider d'entreprendre des recherches et de suivre les formations nécessaires. Aromathérapie, herboristerie et une saine alimentation ont donné lieu à de surprenants résultats. Alors que de nouvelles habitudes prenaient place, la guérison était de jour en jour plus visible, nous donnant ainsi raison d'avoir cru en la puissance de la nature. Ces soins naturels antibactériens, régénérants et détoxifiants font qu'il est difficile de croire, en regardant Maxime aujourd'hui, qu'il a souffert d'acné.

« L'excès de sébum qui obstrue les pores constitue la nourriture idéale pour les bactéries qui vont alors proliférer et déclencher la phase inflammatoire de l'acné. »

Imaginez souffrir d'acné... Cette maladie inflammatoire extrêmement répandue peut avoir d'importantes répercussions psychologiques, particulièrement chez les adolescents. Causée par plusieurs facteurs, l'acné apparaît essentiellement sur le visage, mais touche également le dos, l'arrière du cou, le thorax et les avant-bras.

QU'EST-CE QUE L'ACNÉ

L'acné touche 80 % des adolescents, 15% développeront une acné sévère. Aussi, 25% des adultes en sont affectés, plus particulièrement les femmes. Bien que l'hérédité puisse y jouer un rôle, elle est généralement causée par un facteur hormonal. Il s'agit d'une maladie inflammatoire qui associe une surproduction de sébum à une infection causée par la bactérie *Propionibacterium acnes*. L'excès de sébum qui obstrue les pores constitue la nourriture idéale pour les bactéries qui vont alors proliférer et déclencher la phase inflammatoire de l'acné.

LES TYPES D'ACNÉ

Bien comprendre les types d'acné est une étape importante afin de la traiter de façon adéquate.

Acné du nourrisson

Touchant 33% des bébés, plus particulièrement les garçons, elle apparaît généralement entre le 1^{er} mois et le 4^e mois. De petits boutons rouges apparaissent sur le front, les joues, le menton et le dos. Ils disparaissent spontanément et rapidement puisque la cause serait reliée à la libération d'une dose massive d'hormones à l'accouchement, augmentant la production de sébum.

Acné de l'adolescent

Elle apparaît des suites d'une poussée hormonale à l'arrivée de la puberté. Les glandes sébacées produisent alors plus de sébum créant ainsi un terrain propice à la multiplication des bactéries qui s'en nourrissent.

Acné adulte

Souvent de cause hormonale puisqu'elle apparaît juste avant les règles ou au moment de la ménopause.

Masque détox acné

- 30 g d'argile verte
- 15 ml d'hydrolat de menthe poivrée ou eau de source
- 15 ml de gel d'aloès
- 5 ml de cire de jojoba
- 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

Dans un bol en verre ou en céramique, mélangez tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule en plastique. Appliquez ce mélange lisse sur les zones acnéiques et laissez agir 5 minutes. Rincez à l'eau claire et vaporisez

votre visage d'un hydrolat de menthe poivrée suivi de quelques gouttes de cire de jojoba. Répétez une fois par semaine ou aux quinze jours si votre peau est sensible. Gardez le surplus du masque au frigo. Conservation 3 semaines.

LES DIFFÉRENTS STADES DE L'ACNÉ

Point noir : Résultat d'un excès de sébum oxydé, appelé aussi micro comédon.

Papule : Bouton rouge, ferme, et parfois douloureux qui peut apparaître spontanément ou se développer sur un comédon.

Pustule : Très inflammatoire et surinfectée, de taille légèrement supérieure aux papules.

Nodule : Forme avancée de la pustule avec une atteinte plus profonde vers le derme et l'hypoderme.

Kyste : Comédon entouré d'une coque fibreuse empêchant le drainage de la glande sébacée vers l'extérieur.

Lorsque les lésions inflammatoires sont importantes et qu'elles persistent, les conséquences sur la structure de la peau sont majeures et les cicatrices font partie des séquelles les plus redoutées.

AIDER LA CAUSE

Bien que l'hygiène ne soit pas mise en cause, elle s'avère importante afin d'éviter la surinfection. Assurez-vous de nettoyer la peau matin et soir avec un produit doux et non abrasif. Évitez de toucher les régions affectées ! Cette habitude, voire obsession, peut aggraver, surinfecter et favoriser l'apparition de cicatrices.

QUESTIONS À SE POSER AFIN D'ÉVITER CERTAINES COMPLICATIONS

- **Suis-je stressé ?** L'état de notre peau reflète nos émotions. La moitié des poussées d'acné serait liées au stress, car il accentue la sécrétion de sébum. Sport, yoga, sophrologie, massothérapie... trouvez votre outil pour relaxer.
- **Mon foie est-il surchargé ?** La peau est un émonctoire, elle élimine ce qui ne peut l'être par les organes internes. Un foie surchargé favorise les poussées d'acné. Évitez le sucre, les graisses saturées et les produits transformés. Certaines plantes, telles le chardon-marie et la bardane, sont reconnues pour leurs vertus détoxifiantes et dépuratives.
- **Mon maquillage est-il en cause ?** Les produits conventionnels présentent de plus en plus un facteur aggravant pour l'acné. Certains contiennent des conservateurs chimiques (diméticone, cyclométicone...) qui obstruent les pores de peau et emprisonnent les bactéries ainsi que des perturbateurs endocriniens (PEG, phtalates...). Mieux vaut privilégier un maquillage bio et minéral.

EN FINIR AVEC L'ACNÉ, MAIS À QUEL PRIX ?

Plusieurs produits traitants contiennent de l'alcool et du peroxyde de benzoyle, ceux-ci étant très asséchants, la peau aura tendance à créer plus de sébum et ce sera le début d'un cycle sans fin.

Lors de cas graves, certains médicaments s'avèrent être la solution ultime, mais ils comportent certains risques et effets secondaires. Un suivi médical est nécessaire et consulter un naturopathe est fortement suggéré afin de limiter les risques de complication, tels que soupçonnés pour l'Accutane : *L'isotrétinoïne (Accutane), un médicament utilisé dans le traitement de l'acné grave pourrait parfois être en cause dans le déclenchement de certaines rectocolites hémorragiques. Même si la relation de cause à effet n'a pas été prouvée, des études rapportent des cas de colite ulcéreuse à la suite de l'utilisation de l'isotrétinoïne¹.*

LES ALLIÉS POUR UNE PEAU SAINÉ

Évidemment, il n'y a pas de solution miracle, toutefois, une bonne hygiène de vie et le recours à des soins naturels aideront à lutter contre les boutons, éviter les cicatrices et permettront à la peau de retrouver son équilibre.

Huiles végétales

Les huiles végétales de tamanu, de nigelle et de pépin d'argousier ont des vertus anti-infectieuses et antimicrobiennes. Ajouter quelques gouttes à votre masque ou votre gel d'aloé vera.

Argent colloïdal

Son action antibiotique et antibactérienne renforce le système immunitaire et permet d'accélérer le processus de guérison des boutons. Vaporiser quotidiennement sur une peau nettoyée.

Argile verte

Un masque à l'argile verte est un soin complémentaire idéal pour reminéraliser et détoxifier la peau. Voir la recette au bas de l'article.

Oligo-éléments

Le zinc favorise la cicatrisation, lutte contre les bactéries et limite les réactions inflammatoires. Le sélénium possède des propriétés antioxydantes et détoxifiantes qui permettent d'améliorer la qualité de la peau.

Aromathérapie

Les huiles essentielles, véritables concentrées de végétaux actifs, sont reconnues pour leurs vertus antibactériennes, anti-inflammatoires et cicatrisantes. La lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), le ravintsara (*Cinnamomum camphora cineoliferum*) et l'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*), aussi appelé *Tea tree*, sont d'excellents choix. Il est conseillé de bien observer les réactions de votre peau et d'y aller tout doucement.

Aloé vera

Un produit traitant à part entière ! Anti-inflammatoire et régénérant, il atténue les taches brunes et les cicatrices dues aux boutons. Le soir, appliquez un peu de gel d'aloé vera pur sur les boutons en massage doux.

Jojoba

Cette cire, communément appelée huile de jojoba, protège, calme l'inflammation, régule la production de sébum et empêche les pores de s'obstruer. En massage, sur tout le visage, elle permet de stimuler les fibroblastes et donc de favoriser la cicatrisation.

Miel

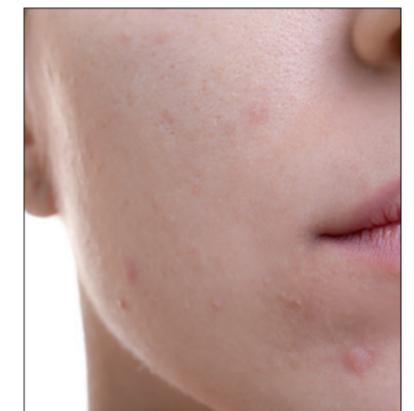
Oui, vous avez bien lu ! Le miel, non pasteurisé, est reconnu pour ses propriétés antibactériennes, hydratantes et cicatrisantes. Voilà un ingrédient dont vous ne pourrez plus vous passer. Appliquez en masque une fois par semaine, laissez agir 5 à 10 minutes et rincez.

Patience et régularité... prévoyez de 6 à 12 mois afin que votre peau retrouve son équilibre naturel. Restez confiant, en plus de résultats durables, vous bénéficierez de nouvelles habitudes profitables pour l'ensemble de votre bien-être. N'oubliez pas qu'une peau acnéique doit toujours être traitée avec douceur. Allez-y, créez votre routine naturelle et retrouvez cette peau saine dont vous rêvez !



Johanne Gagnon
Fondatrice de Joanesens inc.,
naturopathe et aromathérapeute
www.joanesens.com

Vous aimeriez en apprendre davantage ?
Participez à l'atelier de fabrication Joanesens L'acné : Comprendre, prévenir et traiter. Visitez le site www.joanesens.com, section « Ateliers », pour vous inscrire.



BIEN S'OUTILLER CONTRE L'ACNÉ

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE
D'UNE DURÉE LIMITÉE !
Obtenez 15 % de rabais sur achat en ligne
Code promo : ME300917

3 produits de base 2 soins facultatifs

Une gamme complète
pour contrôler, traiter
et prévenir l'acné



Joanesens
aroma cosmétique naturelle

JOANESSENS.COM 514 825-4325