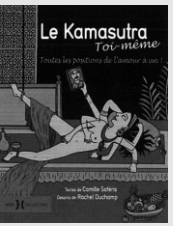


## RELAXATION Tai ji sur canapé

**P**our attaquer la rentrée en toute décontraction, *Mon tai ji au quotidien* de Benjamin Delisle nous apprend l'art de pratiquer le tai ji assis. Entre deux réunions, bien calé sur votre chaise de travail, découvrez comment détendre corps et esprit par l'apaisement et la respiration. **Éditions Le Chariot d'or, 96 pages, 19 €, parution le 1<sup>er</sup> septembre.**



## SEXO Le sutra du solitaire

**L**e *Kamasutra*, hymne éternel à l'amour et au plaisir, est l'œuvre d'un certain Vastyayana qui demeura célibataire et ascétique toute sa vie. Il était convaincu que la nature ritualiste de l'acte sexuel était mieux adaptée à la pratique solitaire ! Camille Saféris est revenu aux fondamentaux du vieux sage dans un manuel du sexe en solo émaillé de positions pour le moins acrobatiques mises en traits par Rachel Duchamp. **Le Kamasutra toi-même, éd. Hors collection, 120 pages, 15 €.**

## RENDEZ-VOUS L'heure du don

**L**'édition 2011 du Pasteurdon se tiendra du 14 au 16 octobre prochain. Cette année, cette opération de sensibilisation et d'appel aux dons organisée par l'Institut Pasteur reçoit le soutien de la comédienne Alexandra Lamy qui a généreusement accepté d'en être la marraine. **En savoir plus : [www.pasteurdon.fr](http://www.pasteurdon.fr) ou 32 27.**

Infos Presse 0491 27 01 16

## DERMATO

# L'acné de la femme adulte

**Santé.** Autrefois considérée comme anecdotique par le corps médical, l'acné dite « tardive » semble aujourd'hui en augmentation. Éclairage de la dermatologue Florence Poli.

L'acné de la femme adulte, entraîne une altération importante de la qualité de vie. Pourquoi et comment ce mal désespérément récidiviste frappe-t-il ? La dermatologue et vénérologue Florence Poli, attachée à l'hôpital Henri-Mondor, nous apporte son précieux éclairage sur cet épineux point noir...

### L'ACNÉ TOUCHE 41 % DES FEMMES

« En France, nous avons fait une enquête épidémiologique. La prévalence de l'acné était de 41 % chez la femme adulte de plus de 25 ans. Dans 17 % des cas, il s'agissait d'acné vraie avec une moyenne de 6,2 lésions inflammatoires. Dans 24 % des cas, il s'agissait d'acné minime avec une moyenne de 1,3 lésion inflammatoire ; 34 % des femmes acnéiques déclaraient ne pas avoir eu d'acné pendant leur adolescence. »

### UN ASPECT CLINIQUE BIEN SPÉCIFIQUE

« L'aspect clinique des acnés de la femme adulte est différent de celui de l'adolescente. En effet, l'acné survient sur une peau beaucoup moins séborrhéique et atteint plus volontiers le bas du visage : la région mandibulaire, sous-maxillaire et le menton. Il s'agit de lésions principalement inflammatoires avec parfois des nodules du menton ; les microkystes sont néanmoins fréquents. Les séquelles pigmentaires et atrophiques sont courantes. L'atteinte du dos et du décolleté n'est pas rare. Dans notre enquête, plus de 90 % des femmes reconnaissaient manipuler et excorier leurs lésions ; 49 % des femmes présen-



Le tabagisme a été récemment identifié comme un élément déclencheur de l'acné chez l'adulte.

tant une acné vraie avaient des cicatrices et/ou des taches pigmentées. Les poussées inflammatoires prémenstruelles sont fréquentes : 78 % des cas dans notre enquête. L'acné de la femme adulte est désespérément traînante et récidivante. Aucune différence clinique ou évolutive n'a été rapportée entre l'acné « persistante » et l'acné « d'apparition tardive ». »

### LE TABAC, UN FACTEUR DÉCLENCHANT

« Les causes de l'acné de l'adulte ne sont pas identifiées. Certains facteurs

déclencheurs sont classiquement incriminés comme le stress, l'usage de cosmétiques comédogènes et l'exposition solaire. Le tabac est responsable d'acné microkystique récemment décrite sous le nom de « smoker's acne ». Cette étude montre que parmi les femmes acnéiques, 41,5 % sont des fumeuses alors que 9,7 % ne le sont pas. La nicotine augmenterait la production de sébum ainsi que l'épaisseur de la couche cornée. Ces mécanismes aboutissent à la formation des micro-

kystes. L'hyperandrogénisme est souvent invoqué, la plupart du temps à tort ; une exploration n'est justifiée que s'il existe d'autres signes comme des règles irrégulières, une alopecie androgénétique ou un hirsutisme. La responsabilité des progestatifs à propriété androgénique est par contre à rechercher ; il faut vérifier par l'interrogatoire que la contraception est adaptée. Les facteurs génétiques sont probablement importants. L'acné de l'adulte se transmettrait de mère en fille ! »

## À SAVOIR

### Hygiène et soins

■ **Les bons gestes.** Pour parer les effets irritants des topiques antiacnéiques, il est essentiel de privilégier :

- Une toilette douce avec un lait démaquillant rincé à l'eau ou un gel nettoyant doux.
- Une crème hydratante anti-inflammatoire, testée « non comédogène » pour les peaux fragiles.
- Une crème contenant des principes actifs kératolytiques et antibactériens pour les peaux résistantes, en association aux traitements médicamenteux ou seule pour les acnés mineures.

■ **Une gamme spécifique.** La gamme Sebactiv des laboratoires Roger Cavallès permet de lutter efficacement contre les imperfections liées à l'acné tardive et de prévenir leur réapparition.

## BIEN-ÊTRE

# Les antimoustiques

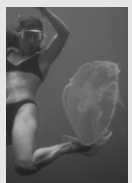
Les douces nuits d'été peuvent se transformer en cauchemar quand les moustiques attaquent ! La lutte contre les moustiques consiste à les repousser sans même s'en rendre compte. **Éternelle citronnelle.** Sur la table, cette plante médicinale se décline en bougies – en coupelles ou en pots décoratifs – ainsi qu'en bâtonnets d'encens. La chaleur diffuse les fragrances répulsives. Dans le jardin, vous pouvez dispo-

ser des torches d'allure contemporaine ou orientale. N'oubliez pas de les recharger en huile végétale à la citronnelle ! **À tire-d'aile.** Vous pouvez puiser dans les inventions pour les tout-petits, combinées aux veilleuses. Certains mécanismes éloignent les moustiques en émettant la fréquence sonore de la libellule, leur prédateur naturel. Ils n'utilisent aucun produit chimique et fonctionnent à pile ou à énergie solaire.

**Infrarouge.** Issue de technologies innovantes, sans odeur et libre de toute toxine, l'ampoule antimoustique est sans danger pour notre santé. Son principe de fonctionnement est simple : les moustiques, attirés par les rayons ultraviolets, fuient au contraire les spectres lumineux rouges et jaunes. Cette ampoule est donc recouverte de pigments jaunes qui diffusent une lumière hostile aux insectes piqueurs.

## LES MÉDUSES : VRAI OU FAUX ?

- **Les piqûres de méduse sont le plus souvent bénignes.** **Vrai.** En cas de malaise, de gêne respiratoire ou de choc anaphylactique, appelez immédiatement les secours.
- **Les manifestations sont toujours les mêmes.** **Vrai.** On note le plus souvent une sensation de forte brûlure, une rougeur, un gonflement local, l'apparition de vésicules, mais aussi parfois des maux de tête et des vomissements.
- **Il faut immédiatement rincer à l'eau douce.** **Faux.** Rincez uniquement à l'eau de mer. Il faut ensuite déposer délicatement du sable sur la piqûre avant de rincer de nouveau à l'eau de mer. Ensuite frottez légèrement avec un carton rigide ou une carte de crédit. S'il reste des morceaux de tentacules, ils peuvent être enlevés délicatement avec une pince à épiler.



H. DOREY

© 2011 Thinkstock