

## Ces boutons qui nous rendent la vie dure - 1/1

**Voici quelques conseils pour (essayer) de faire disparaître les boutons d'acnée, qui eh oui, malheureusement à notre âge pointent le bout de leur nez...**

Voilà THE problem de l'adolescence... Les boutons, les points noirs, tout ses petits défauts qui nous paraissent tellement voyants, 10 fois plus gros qu'ils ne le sont ; **c'est normal** ...

### **Voici une petite leçon de... Biologie (?)**

Quand on est adolescent, les glandes sébacées ont souvent tendance à sécréter trop de sébum, c'est pour ça que la peau devient grasse. Ce sébum bouche parfois les pores de la peau et provoque des petites inflammations qui seront par la suite des points noirs ou encore des boutons... !

### **Qu'est-ce qu'il faut faire ?**

La première chose à savoir c'est qu'il ne faut pas y toucher. OK, OK, tout le monde sait que quand on a un bouton, on veut le percer en croyant qu'il partira plus vite, mais en fait c'est pas la bonne solution... Parce qu'en faisant ça, ça va s'aggraver et en plus ça va pas le faire disparaître !

Moi je vous conseille un truc, c'est d'utiliser de la crème teintée, c'est pas du fond de teint. Evidemment pour les graçons, ça va pas être très facile mais bon ! Moi j'utilise la " Crème Jour Effet Bonne Mine Naturel " d'Yves-Rocher. Elle coûte aux alentours de 7€ mais vu qu'ils font toujours des promotions, elle ne coutera qu'environ 4€.

Et puis on a beau chercher toutes les solutions du monde, la meilleure c'est quand même l'hygiène... Si on nettoie sa peau quotidiennement avec un savon ou une lotions "spéciale peaux jeunes" comme ils disent si bien on évitera pas mal de soucis.

Par exemple avec le " Gel de Toilette Moussant " d'Yves Rocher qui coûte environ 5€.

L'important c'est de purifier la peau et d'éliminer l'excès de sébum. On peut aussi appliquer un masque à l'argile qui va assécher les imperfections. Evidemment, faut pas faire tout ça une fois par mois... Tous les jours si possible (sauf pour l'argile, sinon vous allez avoir la peau sèche, et ça va devenir une peau de crocodile, avec tout pleins de petites écailles, j'plaisante, mais ça va l'assécher...)

Et si rien y fait, on peut toujours aller voir un dermathologue, qui saura conseiller et donner un traitement lorsqu'il le faut.

Voilà ! J'espère que tout ça vous a apporté des solutions ! Et puis j'tiens à préciser que j'fais pas d'la pub pour [Yves Rocher](#) en particuliers mais leurs produits sont biens j'trouve et ça reste à des prix abordables... !

A la prochaine !