

# 8 Mythes Sur l'Acné

Rapport exclusif

**Comment Vous Libérer  
Définitivement de  
Votre Acné**

**Stop Acné**



Résultats Garantis !

*Votre vie ne sera plus jamais la même !*

remedeastucesante.com

## Table des matières

Mythe N° 1: C'est à cause de votre style de vie .....	4
Mythe N°2: L'acné est provoquée par un manque d'hygiène.....	5
Mythe N° 3: L'acné est provoquée par les cosmétiques .....	5
Mythe N° 4: l'acné est contagieuse .....	6
Mythe # 5: L'acné est provoquée par la peau grasse .....	6
Mythe N° 6: L'acné est causée par le stress .....	6
Mythe N°7: Vous pouvez éliminer l'acné par un bronzage solaire .....	7
Mythe N°8: Il n'existe aucun remède pour soigner l'acné.....	8

Quand il s'agit de l'acné, il est difficile de savoir quelles sont les stratégies et les méthodes qui fonctionnent pour gérer ou éliminer l'acné, surtout avec tant d'idées et surtout de fausses idées qui circulent parmi les forums, les groupes de discussion, les communautés et même parmi les groupes de soutien pour l'acné.

Des remèdes dangereux qui peuvent aggraver votre acné aux stratégies qui peuvent provoquer des cicatrices permanentes, pas vraiment de quoi être rassuré. Il est important de comprendre ce qui fonctionne vraiment et ce qui ne fonctionne pas.

Etant quelqu'un qui a souffert de l'acné extrêmes pendant de nombreuses années, j'ai compilé toutes les stratégies personnelles qui m'ont aidé à combattre l'acné de façon permanente, afin que toute les personnes qui souffrent de la même douleur et la même gêne, puissent suivre les techniques que j'ai utilisées pour vaincre mes problèmes d'acné et vivre une vie sans problèmes permanents.

J'ai également décidé de rédiger ce petit rapport sur les mythes les plus courants qui concerne les causes et les facteurs liés à l'acné:

## **Mythe N° 1: C'est à cause de votre style de vie**

Si vous aviez à créer une liste basée sur les centaines de théories et d'éléments qui seraient associés à la cause de l'acné, votre liste ne serait jamais complète.

Du chocolat étant la principale cause de l'acné à la pilule contraceptive, de la mauvaise alimentation à l'exposition au soleil ou à des bactéries, les gens sont constamment trompés en croyant que s'ils évitent des choses spécifiques, leur acné va soudain disparaître.

Donc, si vous avez renoncé à manger du chocolat parce qu'on vous a dit que c'était la principale cause de l'acné, foncez et prenez une tablette de votre chocolat préférée.

Des recherches scientifiques approfondies ont officiellement exclu tout lien direct entre l'acné et l'alimentation.

Cela étant dit, certains aliments peuvent causer une poussée de votre acné existante, et si vous remarquez une poussée après avoir mangé un aliment spécifique, vous devez l'éliminer de votre alimentation. Cependant, les aliments ne sont pas la cause de l'acné, mais peuvent être un élément déclencheur de l'aggravation de l'acné existante.

En vérité, pour gérer vos problèmes d'acné, il est essentiel que vous compreniez les principales causes des poussées ou de l'aggravation de votre acné, cependant l'idée du chocolat et des pilules contraceptives, que l'on trouve parmi les idées ridicules qui parcourent les forums et les sites

communautaires, ne sont pas responsables de vos problèmes d'acné.

### ***Mythe N°2: L'acné est provoquée par un manque d'hygiène***

Comme si avoir des problèmes d'acné n'était pas encore assez difficile, il existe une croyance largement répandue que l'acné est causée par une mauvaise hygiène.

Pire encore, ceux qui souffrent de l'acné et qui croient en être responsables pour ne pas se laver assez fréquemment, peuvent aggraver leur acné tout simplement en se lavant trop ou en lavant systématiquement leur peau avec des matériaux abrasifs ou des gommages.

L'acné n'est pas causée par de la saleté ou parce que vous ne vous êtes pas lavé assez souvent.

En réalité, un lavage vigoureux irritera votre peau et vous donnera le sentiment d'être pire qu'avant, donc évitez les gommages une fois pour toute.

### ***Mythe N° 3: L'acné est provoquée par les cosmétiques***

C'est un mythe que j'ai moi-même cru et qui m'a fait jeter tous les cosmétiques, crèmes pour le visage, crèmes de massages, etc. croyant qu'elles étaient responsables de mon acné excessive.

Alors que l'abus de maquillage peut obstruer les pores de la peau, l'utilisation de cosmétiques n'est pas responsable de votre acné. Les dermatologues ont démontré que même les cosmétiques à base d'huile n'ont pas de liens directs avec les poussées d'acné.

### **Mythe N° 4: l'acné est contagieuse**

N'avez-vous jamais eu l'impression que tout le monde autour de vous est repoussé par votre acné de peur qu'elle leur saute au visage?

Vous n'êtes pas seul.

C'est un mythe répandu. Toucher les zones de votre corps affectées par l'acné et ensuite toucher quelqu'un d'autre, transmet votre acné.

L'acné n'est pas contagieuse !

### **Mythe # 5: L'acné est provoquée par la peau grasse**

Celui-ci est un mythe très fréquent et en théorie, ça pourrait sonner comme quelque chose de logique, n'est-ce pas?

Ceux qui ont de l'acné ont généralement la peau grasse, toutefois, la peau grasse n'est pas la cause de l'acné, elle est un symptôme de l'acné.

### **Mythe N° 6: L'acné est causée par le stress**

Le stress fait partie de la vie quotidienne et ces dernières années, il a été associé à la cause des poussées d'acné ou de boutons.

Bien sûr, le stress fait des ravages dans nos esprits et nos corps, mais le stress n'est jamais une cause directe de l'acné, mais il peut accentuer temporairement l'acné existante.

Lorsque vous êtes dans une période de stress, une hormone nommée «cortisol» est produite. Cette hormone peut aggraver l'acné existante et causer des poussées soudaines, mais une fois encore, le stress n'a de

rapport qu'avec l'acné existante mais ne fait pas soudainement sortir l'acné chez quelqu'un qui n'en a pas.

**Note:** Les médicaments contre le stress peuvent également provoquer des flambées ou des poussées d'acné, alors si vous prenez actuellement un médicament pour gérer le stress, parlez-en à votre médecin.

### **Mythe N°7: Vous pouvez éliminer l'acné par un bronzage solaire**

Avant de tenter de bronzer pour éliminer votre acné, vous devez comprendre les effets que le bronzage a sur votre peau et sur votre acné elle-même.

En réalité, le bronzage peut aggraver votre acné, le soleil peut déshydrater votre peau et la rendre particulièrement sèche. Lorsque cela arrive, vous risquez d'avoir des démangeaisons de la peau suivies de poussées.

De plus, si vous utilisez des crèmes solaires pour protéger votre peau du bronzage excessif, les produits chimiques contenus dans ces crèmes peuvent obstruer vos pores, ce qui compliquera davantage vos problèmes d'acné.

Votre peau peut paraître plus nette avec le bronzage, mais ce n'est que temporaire et non pas une guérison. Et n'oubliez pas que l'exposition au soleil peut être dangereuse.

### ***Mythe N°8: Il n'existe aucun remède pour soigner l'acné***

Beaucoup de gens croient qu'il est normal d'avoir de l'acné et qu'il y a rien à faire pour la prévenir, et encore moins pour l'éliminer. D'autres pensent tout simplement que l'acné disparaîtra par lui-même.

Ces deux idées sont en partie fausses.

Il est possible que l'acné disparaisse seul si vous êtes un adolescent qui en souffre, cependant si vous êtes toujours aux prises avec l'acné à l'âge adulte, vous devez prendre des mesures pour réduire et finalement éliminer l'acné grâce à des remèdes et des traitements naturels. L'acné, à l'âge adulte, disparaît rarement sans un traitement adéquat.

Quand à l'idée selon laquelle il n'existe pas de remède pour l'acné, elle est fausse, en vérité, en suivant une simple stratégie pour gérer et éliminer l'acné. Vous pouvez vivre une vie sans acné, sans jamais avoir à dépenser de l'argent avec des moyens coûteux, produits ou médicaments.

Mieux encore, vous pouvez commencer à gérer votre acné dès aujourd'hui, avec ce que vous avez déjà sûrement à la maison, même pour les pires cas d'acné.

**Il n'y a aucune raison pour que vous deviez continuer à subir cette maudite acné.**



Avec des remèdes holistiques, des solutions maisons et des traitements indolores, **vous pouvez finalement éliminer l'acné de votre vie, une fois pour toutes.**