Acné: comment se soigner

L'**acné** est un cauchemar pour bien des adolescents. Elle touche avant tout le visage – c'est-à-dire la partie de son corps que l'on offre aux yeux de tous.

Mais elle peut aussi parfois atteindre le cou, la poitrine, le haut du dos ou les épaules, qui se couvrent de points noirs (ou comédons), de boutons superficiels ou de lésions plus profondes.

Lire le résumé.

L'acné est causée par une inflammation des **glandes sébacées**.

Situées dans la profondeur du derme, celles-ci fabriquent le sébum, une sorte de film gras destiné à empêcher le dessèchement de la peau et des cheveux.

A la **puberté**, sous l'influence des **hormones**, les glandes sébacées produisent soudain beaucoup plus de sébum, et il leur arrive de s'engorger et de s'obstruer.

Elles peuvent aussi être infectées par des bactéries naturellement présentes sous la peau. Rougeurs, comédons, boutons, papules, nodules ou kystes risquent alors de se former.

Bon à savoir : Dans l'immense majorité des cas, l'acné n'est qu'un inconvénient passager. Mais comme elle survient à un âge où l'on est très sensible au regard d'autrui, elle peut faire naître une perte d'estime de soi, un manque de confiance et la tentation de s'isoler.

L'acné, comme un rite de passage

L'**acné** n'est pas seulement une maladie de peau réservée aux adolescents; elle touche aussi les adultes.

Cependant, les jeunes lui paient le plus lourd tribut, et particulièrement ceux dont les deux parents en ont souffert.

On estime qu'une majorité des adolescents – 80% environ [1] – connaissent ce problème, dont une majorité de garçons.

Bon à savoir : Patience ! Dans une grande majorité des cas, l'acné disparaît entre 20 et 30 ans.

Les causes de l'acné

Différentes formes d'acné existent. La poussée hormonale de la **puberté** est la principale explication de l'apparition de l'acné. Elle suscite une augmentation de la production de sébum. C'est particulièrement le cas chez les **garçons**.

Mais chez les **femmes**, les **fluctuations hormonales** liées au cycle mentruel provoquent également, chez certaines, des poussées d'acné, par exemple quelques jours avant les règles. Ceci peut arriver également lors de la prise ou de l'arrêt de certaines pilules contraceptives, voire même plus tard dans la vie, pendant la grossesse ou même à la ménopause.

Tout ce qui **irrite** la peau (frottements de vêtements, produits chimiques), l'usage de corps gras et huileux (certains cosmétiques comme des fonds de teint) est susceptible de bloquer les pores de la peau et d'entraîner l'apparition

d’acné. Une transpiration excessive peut aussi y contribuer.

Malgré les nombreuses légendes qui courent à ce propos, il n’a jamais été prouvé que l’alimentation était en cause dans l’apparition d’une acné.

Néanmoins, certaines personnes peuvent remarquer que certains aliments aggravent leurs poussées.

L’acné n’est pas non plus due à une mauvaise hygiène, ni liée d’aucune manière à l’activité sexuelle.

Feu orange : Certains médicaments peuvent provoquer de l’acné. Votre médecin généraliste pourra vous informer.

Les solutions aux boutons d’acné

A défaut de pouvoir prévenir l’acné, des mesures simples peuvent empêcher son aggravation :

- nettoyer le visage matin et soir avec un savon ou un nettoyant doux non parfumé,
- ne jamais gratter, pincer, percer boutons et points noirs,
- éviter les lotions après-rasage contenant de l’alcool, les produits de maquillage épais ou à base d’huile,
- se démaquiller systématiquement avant de se coucher.

Ces mesures ne suffisent pas toujours. Votre médecin généraliste peut alors vous conseiller des traitements adaptés à la sévérité de la maladie. **Généralement, l’acné juvénile se traite bien**. Chez les adultes, le traitement est parfois un peu plus délicat.

Pour une acné légère, des **traitements locaux** suffisent généralement à faire baisser la production de sébum et la multiplication des bactéries. Ces médicaments sont disponibles en crèmes, lotions, gels contiennent par exemple du peroxyde de benzoylen, des antibiotiques. Ces produits peuvent être

irritants au début du traitement: lorsque c'est le cas, on peut appliquer de petites quantités et rincer la peau après quelques heures. Ils doivent être appliqués chaque jour.

Pour l'acné modérée à sévère, des **traitements par voie orale**, plus ou moins forts selon la gravité du problème et adaptés aux symptômes, peuvent être ajoutés. Certains d'entre eux (des dérivés de la vitamine A) ont des effets secondaires néfastes : ils ne sont prescrits que sous contrôle (avec des prises de sang), et jamais à des femmes enceintes ou susceptibles de le devenir.

Bon à savoir :
– Pour les jeunes filles demandeuses d'une contraception, certaines pilules contraceptives représentent une solution efficace contre l'acné. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste.
– Dans tous les cas, un peu de patience s'impose : il faut parfois quelques semaines ou plus d'application du traitement, avant d'obtenir des résultats.
– Les cicatrices peuvent être traitées lorsque l'acné a cessé d'être active.

Attention : Presque tous les traitements contre l'acné peuvent entraîner des réactions au soleil. Prudence donc!

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue Equilibre.

• L'acné est une maladie de la peau qui touche surtout les adolescents et les adultes jeunes. Elle disparaît généralement entre 20 et 30 ans.
• Une hygiène douce permet de ne pas aggraver les lésions.
• Le traitement est principalement local, avec application de médicaments en crèmes, lotions, gels. Parfois, un traitement oral est nécessaire. Le traitement doit être appliqué quotidiennement, jusqu'au moment où l'acné disparaît avec l'âge.

Photo © Dron Fotolia.com

Mise à jour 10/06/2021

Références

– Acné. www.EBMPracticenet.be. Accès réservé aux médecins. Consulté le 4/1/2017