

Faire la peau aux points noirs

Boutons, pustules et comédons désolent la plupart des adolescents. Parfois même des adultes ! Bénigne et généralement passagère, l'acné n'en reste pas moins très peu esthétique... Patience et modération sont les meilleurs moyens d'en venir à bout. MARLEEN FINOULST

L'acné, le problème de peau le plus commun chez l'être humain, résulte d'une inflammation des glandes sébacées. Ces glandes présentes partout dans la peau (sauf sur les paumes des mains et les plantes des pieds) secrètent une sorte de graisse – le sébum – destinée à maintenir la souplesse de la peau et à la protéger du dessèchement. C'est d'ailleurs ce sébum qui donne à la peau son odeur caractéristique. Les glandes sébacées sont particulièrement nombreuses sur le front, le menton et dans le haut du dos, zones de prédilection de l'acné.

Le début de la puberté voit augmenter la production d'hormones sexuelles, qui stimulent directement la production de sébum. Cet excès de sébum, mélangé aux cellules mortes qui se détachent de la peau, finit par boucher les petits canaux excréteurs des glandes sébacées, formant des « bouchons », les comédons. Il en existe de deux sortes : les comédons ouverts – ou points noirs – et les comédons fermés. Le point noir n'est pas une impureté incrustée, mais simplement le résultat de l'oxydation du bouchon de sébum et de kératine au contact de l'air. Quant aux comédons fermés, ils résultent d'une obstruction complète du follicule et d'une accumulation de sébum dans le petit canal (points blancs). C'est lorsqu'un comédon fermé s'enflamme qu'apparaît un « bouton ». Et cette inflammation est le plus souvent le fait de tripotages intempestifs... La pression exercée sur les petits canaux bouchés lorsqu'on tente d'extraire le comédon risque en effet d'en déchirer la paroi. Leur contenu se répand alors dans la peau avoisinante, elle aussi fragilisée par les manipulations. Cela peut donner lieu à une réaction inflammatoire plus étendue (kyste). Facteur favorisant : durant l'adolescence, le



© IPRM

nombre de bactéries sur la peau augmente considérablement. Un seul type de bactéries – *Propionibacterium acnes* – joue un rôle dans l'acné, bien qu'on ne dispose pas de certitude à ce sujet. Il est cependant certain que les antibiotiques ont un effet favorable sur l'affection cutanée.

Malentendus

La prédisposition à l'acné est inscrite dans les gènes. L'éclosion des boutons et points noirs est essentiellement due à cette prédisposition, ainsi qu'aux hormones sexuelles. Et non à la consommation de mayonnaise, de frites ou de chocolat ! D'ailleurs, plusieurs mois peuvent s'écouler entre l'accumulation de sébum dans le canal et l'apparition d'un comédon. Autrement dit, les frites que vous

avez mangées hier ou la barre de chocolat grignotée la semaine dernière ne peuvent pas être incriminées pour une poussée d'acné qui survient aujourd'hui. Il n'existe à l'heure actuelle aucune preuve scientifique d'un lien possible entre l'alimentation et les boutons. A l'exception du lait : on a constaté que les ados qui boivent tous les jours un ou plusieurs verres de lait risquent davantage d'avoir de l'acné que les jeunes qui n'en boivent pas (1), et cet effet semble plus marqué avec du lait écrémé qu'avec du lait demi-écrémé ou entier. La faute en reviendrait aux hormones bovines naturellement présentes dans le lait.

L'acné n'a rien à voir non plus avec un manque d'hygiène ou de vitamines, ni avec des allergies alimentaires. En revanche, la plupart des cosmétiques sont sources d'acné, plus particulièrement les produits contenant de l'huile ou des substances grasses. Le rôle du stress est controversé, tout comme celui du tabac. Enfin, les femmes qui portent un stérilet hormonal (Mirena®) voient parfois apparaître boutons et points noirs, un effet secondaire désagréable de ce contraceptif très populaire.

Traitements

Les formes légères d'acné se traitent de préférence localement. Les crèmes et gels à base de peroxyde de benzoyle sont bon marché et efficaces mais ils rendent la peau plus sèche et plus rêche au début du traitement. Autre désavantage, le peroxyde de benzoyle décolore les vêtements, ce qui explique que ces produits sont peu utilisés. Des suppléments de zinc, à raison d'un comprimé par jour, ne présentent pas ces désavantages ; les résultats sont similaires à ceux d'un léger antibiotique.

Pour lutter contre des formes plus graves d'acné, on a longtemps prescrit des antibiotiques, ce que l'on évite maintenant depuis plusieurs années. La bactérie visée, *Propionibacterium acnes*, est en effet devenue résistante dans de nombreux cas.

Les pilules contraceptives, qui ont un léger effet androgène, sont efficaces également. Elles conviennent bien pour les jeunes filles souffrant d'acné qui souhaitent un moyen de contraception.

Quand l'acné est d'une certaine gravité, les produits les plus efficaces sont les rétinoïdes, des substances dérivées de la vitamine A, que l'on peut utiliser en pommade ou en comprimés. Les rétinoïdes réduisent la production de sébum, parfois après une aggravation passagère pendant les premières semaines de traitement. Démangeaisons, rougeurs et photo-toxicité (réaction aux rayons du soleil) sont d'autres effets secondaires éventuels de ces produits relativement irritants, mais la toute nouvelle génération de rétinoïdes est moins agressive sur ce plan. Enfin, il est très important de souligner que ces substances sont tératogènes, c'est-à-dire qu'elles provoquent des malformations chez les fœtus. Les personnes traitées avec des rétinoïdes doivent utiliser un contraceptif efficace jusqu'à un mois après l'arrêt du traitement.

Quel que soit le traitement choisi, les résultats se font toujours un peu attendre. Il faut patienter au moins six semaines avant de se décourager. Si l'effet est satisfaisant, il est recommandé de poursuivre le traitement pendant six mois. S'il n'y a pas d'amélioration après six semaines, il est conseillé d'envisager un autre traitement (2). ✕

Tuyaux contre l'acné

- Ne chipotez surtout pas vos boutons. Évitez de les presser ou de les gratter. Les lésions risquent en effet de s'étendre alentour et de laisser des cicatrices.
- Si vous ne pouvez vraiment pas vous en empêcher, procurez-vous un tire-comédon : il s'agit d'une petite coupelle avec un trou au milieu. Exposez votre visage à la vapeur pendant une dizaine de minutes avant de l'utiliser : la vapeur dilate les pores et le comédon vient plus facilement.
- N'allez jamais dormir avec du maquillage. Démaquillez-vous soigneusement chaque soir, de préférence avec une crème nettoyante.
- Nettoyez votre peau avec de l'eau tiède, sans savon ou avec un savon au pH neutre. Essuyez-la délicatement. Des frottements agressifs sont sources d'irritation.
- Donnez la préférence à des produits de beauté à base d'eau et évitez les produits à base d'huile, comédogènes.

Références :

1. *Journal of the American Academy of Dermatology* 2005; 52 : 360-362.

2. *British Medical Journal* 2006; 333 : 949-953.

Avec nos remerciements à Thomas Maselis, dermatologue.