

## Fiche conseil - Acné

L'acné est une inflammation chronique des glandes sébacées. Elle survient à la puberté et touche **80% des adolescents**. Lorsqu'elle est mal vécue, il convient de consulter.

### Les signes

Boutons rouges, points noirs et microkystes blancs (comédons) apparaissent sur le visage, le cou, les épaules et le dos. La peau est souvent grasse et luisante.

### La cause

À la puberté, des hormones mâles (androgènes) sont sécrétées chez l'homme comme chez la femme. Elles stimulent les glandes sébacées situées à proximité des poils. Lorsque ces glandes sont trop sensibles à la présence d'hormones, elles produisent du sébum en excès, se bouchent et favorisent la colonisation de bactéries: c'est l'acné.

NB: L'acné n'est pas liée à un défaut d'hygiène. Elle ne dépend pas des rapports sexuels.

### Facteur favorisant :

- Certains médicaments (antiépileptiques, antidépresseurs, corticoïdes, contraceptifs; cosmétiques).
- Le climat tropical

### Les conséquences

- A court terme: une mauvaise image de soi.
- A long terme: des cicatrices disgracieuses.

### L'évolution

En général, l'acné guérit tout seul après l'adolescence. L'évolution se fait par poussées pendant plusieurs mois ou années. L'acné répond bien au traitement mais il faut être patient. Certains traitements majorent parfois des boutons durant plusieurs semaines avant de les faire disparaître. Il faut en général poursuivre un traitement local d'entretien pour éviter les récurrences.

## Le traitement

### Acné discrète

- Crèmes ou pommades à base de vitamine A (contre-indiquées dès le désir de conception et pendant la grossesse);
- Lotions anti-inflammatoires et antibiotiques (peroxyde de benzoyle par exemple).

### Acné modérée à importante

- Antibiotiques: Certains sont contre-indiqués en cas de grossesse et d'allaitement.
- Vitamine A Acide (curacné®): Son usage nécessite une contraception poursuivie 2 mois après l'arrêt du traitement et des prises de sang régulières (bilan du foie et test de grossesse).
- Pilule contraceptive "anti-androgènes": elle est plutôt réservée à des acnés associées à un trouble des règles, à la pousse de poils ou à des acnés rebelles.

### Quelques conseils

- Le soleil: sur le moment, il améliore l'acné. Mais une exposition au soleil est souvent suivie d'une poussée.
- Régime: il est inutile (sauf en présence d'une indication comme un surpoids ou un trouble alimentaire).
- Les cosmétiques: éviter les produits gras procomédogènes
- L'hygiène: se laver le visage deux fois/jour maximum avec des savons doux, peu détergents (qui moussent peu). Les crèmes s'appliquent après avoir nettoyé la peau. Ne pas percer les boutons (risque de cicatrices).
- La barbe: rasoir électrique ou mécanique: aiguiser et nettoyer les lames après usage.

### Quand consulter

- Si le traitement est inefficace ou mal toléré
- En cas de mal-être
- Pour la jeune femme : en cas d'apparition de poils sur tout le corps, d'acné sur le torse et dans le dos ou de troubles des règles.