

Le guide de l'acné



Éditions

Le guide de l'acné

Mieux comprendre pour bien choisir !

Éditions

Dans la même collection

► Maison et Travaux

Le guide du plancher chauffant

Le guide du ravalement de façade

► Argent et Droit

Le guide de l'épargne

Le guide du crédit conso

► Santé et Beauté

Le guide du sommeil

Le guide de la chirurgie esthétique

[Voir la liste complète sur notre e-bibliothèque](#)

Auteurs : MM. Corniou, Storelli et de Royer

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-059-6

[ComprendreChoisir.com](#) est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document PDF est la propriété exclusive de Fine Media.
Vous pouvez le partager gratuitement mais **vous ne pouvez pas le modifier, le revendre
ou en utiliser tout ou partie des textes et images sans autorisation explicite.**

Pour toute question, contactez Finemedia à l'adresse : contact@finemedia.fr

Plus de 370 guides pratiques

Sites web

Livres PDF



Maison / Travaux

Argent / Droit

Conso / Pratique

Carrière / Business

Santé / Beauté

Table des matières

L'acné en un coup d'œil	7
Les types d'acné	7
Les causes	8
Les traitements locaux	8
Les traitements oraux	9
I. Les causes	10
Les causes générales	11
L'acné juvénile	12
L'acné chez l'adulte	13
L'acné et la grossesse	14
L'acné du nourrisson	15
Les degrés de l'acné	16
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	17
Astuces	17
Questions/réponses de pro	18
II. Les traitements locaux	24
Les mesures d'hygiène corporelle	25
Les rétinoïdes topiques	26
Les antibiotiques locaux	27
Les antiseptiques	28
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	30
Astuces	30
Questions/réponses de pro	30
III. Les traitements oraux	34
Les antibiotiques	35
L'isotrétinoïne orale	36
La pilule	38
Le zinc	39
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	41
Astuces	41
Questions/réponses de pro	41

IV. Les autres traitements	46
Le laser	47
Les traitements contre les cicatrices d'acné	48
Les traitements combinatoires	50
Pour aller plus loin	51
Astuces	51
Questions/réponses de pro	52
Lexique	57
Index des questions/réponses et astuces	61
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	63
Trouver des professionnels près de chez vous	64

L'acné en un coup d'œil



L'acné est une maladie de la peau qui touche principalement les adolescents. Provoquée par une sécrétion excessive de sébum par les glandes sébacées (contre le dessèchement de la peau), au niveau des follicules pileux à la racine des poils, cette dermatose forme ainsi des boutons.

Les types d'acné

Si l'acné est une maladie bénigne dans l'immense majorité des cas, 1 % à 2 % des personnes touchées présentent des formes d'acné sévère et chronique. En outre, on distingue deux types d'acné : rétentionnelle et inflammatoire.

L'acné rétentionnelle provoque l'apparition de comédons, kystes blancs et points noirs, tandis que les boutons rouges sont le signe d'une acné inflammatoire.



En effet, une bactérie vient se nicher dans le follicule pileux et provoque une inflammation du comédon ou du kyste. Si ces boutons s'infectent, ils forment des pustules, c'est-à-dire des boutons chargés de pus.

Les causes

Le plus souvent, la cause de l'acné est hormonale, l'hypersécrétion de sébum étant favorisée par les androgènes (hormones mâles).

Les périodes de changements hormonaux peuvent donc être associées à des poussées d'acné, notamment durant :

- ▶ la puberté, la production d'androgènes (dont la testostérone) entraînant une surproduction de sébum, chez les garçons comme les filles ;
- ▶ le cycle menstruel ;
- ▶ la grossesse ;
- ▶ la ménopause.



Néanmoins, l'acné peut aussi être exogène, c'est-à-dire provoquée par un agent extérieur tel que certains médicaments (corticoïdes, antidépresseurs, contraceptifs oraux), des produits cosmétiques (crèmes, lotions, poudres, fonds de teint), le stress, la pollution, la poussière, certains produits chimiques, ou encore le frottement répété des vêtements contre la peau.



Les traitements locaux

Les traitements locaux sont destinés aux acnés mineures rétentionnelles : comédons, points noirs, micro-kystes.

Ils sont délivrés sur ordonnance et se présentent sous la forme de crèmes, gels ou solutions.

Ainsi, des antibiotiques locaux (érythromycine) ou des antiseptiques (peroxyde de benzoyle) peuvent être prescrits. Par ailleurs, les dérivés de la vitamine A, comme les rétinoïdes, favorisent l'élimination des comédons et réduisent l'inflammation.

Les traitements oraux



Les traitements par voie orale soignent les acnés plus sévères, c'est-à-dire les formes inflammatoires étendues ou d'évolution prolongée. Il existe trois traitements principaux, délivrés sur ordonnance : les antibiotiques, l'isotrétinoïne orale et les traitements hormonaux.

Les antibiotiques ont pour effet de détruire les bactéries présentes dans les boutons, ils ont donc une action anti-inflammatoire.

L'isotrétinoïne orale (type Roaccutane®), quant à elle, est très efficace, mais elle engendre également de forts effets secondaires et nécessite une surveillance médicale. Elle est prescrite en cas d'échec d'un premier traitement.

Enfin, le traitement hormonal (pilule) est réservé aux femmes, il diminue le taux d'hormones mâles, souvent responsables de l'acné.

I.

Les causes



L'acné est une dermatose, c'est-à-dire une maladie de la peau, provoquée par une sécrétion excessive de sébum par les glandes sébacées, au niveau des follicules pileux à la racine des poils. Le sébum est une substance grasse qui protège la peau du dessèchement, mais lorsqu'il est en excès, il s'accumule et obstrue les follicules pileux formant ainsi des boutons.

L'acné touche principalement les adolescents et disparaît à l'âge adulte. Toutefois, les nourrissons et les adultes sont parfois touchés, particulièrement les femmes qui peuvent également souffrir d'acné pendant leur grossesse.

Si l'acné est une maladie bénigne dans l'immense majorité des cas, 1 % à 2 % des personnes atteintes présentent des formes d'acné sévère et chronique.

Les causes générales

Contrairement aux idées reçues, l'acné n'est pas due à une mauvaise hygiène. Ses deux principales causes sont hormonales et exogènes.



Causes hormonales

Le plus souvent, la cause de l'acné est hormonale, l'hypersécrétion de sébum étant favorisée par les androgènes (hormones mâles).

Les périodes de changements hormonaux peuvent donc être associées à des poussées d'acné, notamment durant la puberté : à cette période, la production d'androgènes (dont la testostérone) entraîne une surproduction de sébum, chez les garçons comme les filles.

Mais les poussées d'acné peuvent aussi être associées aux périodes de cycle menstruel, de la grossesse et de la ménopause.

Causes exogènes

Quand l'acné n'est pas liée à un problème hormonal, elle est exogène, c'est-à-dire que l'apparition de l'acné est provoquée par un agent extérieur.

Ainsi, la prise de certains médicaments comme des corticoïdes, antidépresseurs, antiépileptiques, contraceptifs oraux, ou l'utilisation excessive de produits cosmétiques tels que les crèmes, lotions, poudres, fonds de teint peuvent engendrer de l'acné.

En outre, le stress, la pollution, la poussière et certains produits chimiques (hydrocarbures, goudron...) peuvent être également à l'origine de l'acné.

Et dans certains cas, les frottements répétés contre un vêtement (casquettes, cols roulés...) provoquent des manifestations d'acné.

L'acné juvénile

L'acné juvénile est de loin la forme d'acné la plus répandue. Elle touche huit adolescents sur dix dès l'âge de douze ans et disparaît spontanément autour de vingt ans. Par ailleurs, les garçons sont généralement plus touchés que les filles.



À l'adolescence

L'acné juvénile se concentre surtout au niveau du visage, du haut du dos, et parfois en haut de la poitrine. Souvent, elle laisse des cicatrices qui s'estompent généralement en quelques mois.

L'acné juvénile n'est pas dangereuse, mais elle peut avoir des conséquences psychologiques lourdes pour beaucoup d'adolescents.

Il est donc conseillé de consulter un dermatologue dès que l'acné devient gênante.

Lésions : rétentionnelles ou inflammatoires



L'acné juvénile peut être à la fois rétentionnelle et inflammatoire.

Si des comédons, micro-kystes blancs ou points noirs se forment sur le visage, c'est alors de l'acné rétentionnelle.

Par contre, dans le cas de boutons rouges, ou papules, on parle d'acné inflammatoire, provoquée par une bactérie qui vient se nicher dans le follicule pileux et provoque une inflammation du comédon ou du kyste.

Si ces boutons s'infectent, ils forment des pustules, boutons chargés de pus.

Habituellement associés à une peau grasse, les boutons se développent alors sur le visage, le cou, le décolleté, le dos, les épaules, et parfois les seins, qui sont des zones de grande concentration de glandes sébacées.

En outre, l'acné évolue par poussées, entrecoupées de périodes de rémission.

L'acné chez l'adulte



Chez l'adulte, les boutons peuvent provenir d'une acné adolescente persistante ou d'une « rechute ». Mais il est également possible que l'acné apparaisse à l'âge adulte chez une personne n'ayant jamais eu d'acné.

Plusieurs origines

Le plus souvent d'origine hormonale (notamment les poussées prémenstruelles), les causes de l'acné chez l'adulte sont néanmoins multiples.

En effet, le stress est un facteur important dans l'apparition de boutons, mais la pollution, l'utilisation de produits cosmétiques inappropriés, ou encore certains médicaments peuvent provoquer de l'acné.

Une acné différemment localisée

L'acné chez l'adulte se traduit par des boutons inflammatoires ou légers dans le dos et le cou chez les hommes, et autour de la bouche et sur le menton chez les femmes.

Souvent moins sévère et mieux vécue que l'acné de l'adolescent, des mesures d'hygiène sont souvent suffisantes, mais un traitement local et/ou oral peut être nécessaire si l'acné persiste.



L'acné et la grossesse

Pendant leur grossesse, certaines femmes souffrent d'acné.

Une origine hormonale



L'acné de la femme enceinte est due à la forte poussée hormonale liée à la grossesse. Cela entraîne une sécrétion trop importante de sébum (matière grasse) par les glandes sébacées. Les pores de la peau se bouchent et forment des comédons ou des kystes.

Des boutons apparaissent alors sur le visage, parfois sur les seins et les membres. Ils peuvent persister jusqu'à la fin de la grossesse, mais après l'accouchement, les boutons se résorbent spontanément.

Des mesures d'hygiène simples

Il est important d'adopter des mesures d'hygiène simples pendant la grossesse et de consulter un dermatologue.

Il faut cependant être prudent quant au choix du traitement, car de nombreux médicaments contre l'acné sont contre-indiqués pendant une grossesse.

L'acné du nourrisson

Environ 20 % des nouveau-nés sont touchés par l'acné du nourrisson.



Une acné temporaire et localisée

L'acné du nourrisson est due à la forte poussée hormonale de la fin de la grossesse.

Elle apparaît dans les premières semaines de vie et disparaît généralement vers quatre à huit semaines, même si elle peut persister plusieurs mois chez certains bébés.

Il peut s'agir de points blancs ou de petits boutons rouges, parfois purulents. Les lésions sont surtout localisées au niveau des joues, du front et du menton.

Mesures d'hygiène corporelle



Pour prévenir ou traiter l'apparition de boutons chez un nourrisson, il est conseillé d'éviter les savons et lotions grasses pour la toilette du bébé.

Il est alors préférable d'opter pour un pain dermatologique (produit pour le corps sans savon).

Par ailleurs, afin d'éviter tout risque de surinfection, les boutons ne doivent pas être percés.

S'ils persistent, il est préférable de consulter un pédiatre ou un dermatologue.

Ce dernier prescrira à votre bébé un traitement local adapté ou, au besoin, un traitement antibiotique par voie générale.

Les degrés de l'acné

L'acné peut avoir différentes intensités. Le tableau ci-dessous vous permet d'évaluer l'acné dont vous pouvez souffrir.

Signes distinctifs

Degrés d'acné	Signes
Acné rétentionnelle débutante	<ul style="list-style-type: none">• Peau grasse• Points noirs• Micro-kystes blancs
Acné rétentionnelle installée (résistante au traitement de base)	<ul style="list-style-type: none">• Peau grasse• Points noirs• Micro-kystes blancs
Acné modérément inflammatoire	<ul style="list-style-type: none">• Peau grasse• Boutons rouges inflammatoires sur le visage
Acné inflammatoire moyenne	<ul style="list-style-type: none">• Peau grasse• Boutons rouges inflammatoires nombreux
Acné inflammatoire + éléments rétentionnels résistants à un traitement antibiotique de 3 mois	<ul style="list-style-type: none">• Peau grasse• Points noirs• Micro-kystes• Boutons inflammatoires
Acné modérée chez les femmes désirant une contraception	<ul style="list-style-type: none">• Peau grasse• Boutons autour de la bouche et du menton

Un degré sévère

On parle d'acné sévère lorsqu'elle est accompagnée de fièvre. C'est le cas de l'acné nodulaire kystique, l'acné conglobata et de l'acné fulminans. Ces formes résistent aux traitements classiques et se traduisent, sur une peau grasse, par des nodules profonds et douloureux, très inflammatoires, contenant du pus et qui laissent des cicatrices importantes. Les kystes touchent ainsi le visage, le dos, et peuvent s'étendre sur les cuisses, les fesses et le haut des bras. Cette forme d'acné nécessite un traitement puissant et une prise en charge rapide, car elle représente un vrai handicap.



Pour aller plus loin

Astuces

Rester zen et éviter les poussées d'acné

 par Elo82

C'est prouvé, le stress peut favoriser les poussées d'acné.

Ainsi, des études ont montré que les périodes d'examen augmentent d'environ 25 % le risque d'exacerbation de l'acné. L'anxiété pourrait en effet avoir une action inflammatoire favorisant les boutons.

S'il n'est pas toujours évident de maîtriser son stress, il est important de bien suivre son traitement pendant ces périodes délicates !

Les gestes à éviter !

 par Lili36

Dans notre volonté de nous débarrasser des boutons disgracieux, nous avons pris certaines habitudes qui, en plus d'être inutiles, sont aussi plus néfastes que bénéfiques. Voici donc quelques gestes à éviter pour éliminer de manière durable l'acné.

Tout d'abord, il ne faut jamais gratter ni percer les boutons avec les mains. Les boutons ne disparaîtront pas plus vite, et vous risquez d'étendre les bactéries sur votre corps. Les tire-comédons ne sont pas non plus d'une grande aide.

Ensuite, il faut diminuer, voire proscrire l'utilisation de produits cosmétiques à outrance, notamment les crèmes grasses, les soins abrasifs, les lotions « toniques » et les corticoïdes locaux, dangereux pour la santé.

En outre, les crèmes parfumées sont le plus souvent irritantes, et les « poudres soleil » ont, elles, tendance à favoriser l'apparition de points noirs.

De plus, il faut éviter d'acheter des crèmes pour peaux sèches, puisqu'elles favorisent le développement de sébum à l'origine des boutons. Sachez également que le savon de Marseille irrite la peau.

Enfin, il est préférable de diminuer sa consommation d'alcool.

Questions/réponses de pro

Différence entre l'acné et la rosacée ?

Mon dermatologue me dit que je suis atteint de rosacée, les traitements qu'il me donne depuis 6 ans sont variés et ont de moins en moins d'effets...

Les bactéries se renforcent-elles contre les antibiotiques au fil du temps ? Quelle est la différence entre acné et rosacée ?

 Question de Stoph

► Réponse de Pédébé

La rosacée est une affection chronique de la peau, qui se traduit par l'apparition de rougeurs sur le visage.

Contrairement à l'acné, elle ne survient pas à l'adolescence, mais plutôt vers l'âge de 30 ans, et ne donne pas lieu à l'apparition de boutons blancs ou de points noirs.

Causes principales de l'acné

Quelles sont les causes principales de l'acné ?

 Question de Lara-11

► Réponse d'Elo82

L'acné est due à une sécrétion excessive de sébum par les glandes sébacées, qui se trouvent à la racine des poils. L'orifice des glandes et du follicule pileux est alors obstrué, formant les fameux points noirs.

Des bactéries peuvent aussi proliférer dans ce follicule et provoquer une inflammation : un bouton rouge apparaît alors, parfois purulent « à tête blanche » (pustule).

La sécrétion excessive de sébum est régulée en grande partie par les hormones mâles (androgènes).

L'acné apparaît donc lorsque ces hormones sont présentes en grande quantité, comme c'est le cas à l'adolescence ou lors des périodes de changements hormonaux (pendant la grossesse ou avant les règles chez la femme).

Les facteurs héréditaires jouent aussi un rôle dans la survenue de l'acné. Il est ainsi fréquent que des parents ayant eu beaucoup d'acné aient des enfants, eux aussi, sujets à une acné sévère.

Origines diverses de l'acné

Quelles sont les causes les moins connues et répandues de l'acné ?

💬 Question d'Arétha

👉 Réponse d'Elo82

L'acné peut être provoquée par des facteurs extérieurs. Ainsi, certains médicaments (corticoïdes, antidépresseurs, antiépileptiques...) peuvent entraîner des lésions d'acné.

L'utilisation de produits cosmétiques trop gras, la poussière ou le contact répété avec certains produits chimiques (hydrocarbures, goudron...) peuvent également être en cause.

De même, la transpiration ou les frottements répétés contre un vêtement (casquettes, cols roulés...) peuvent entraîner une acné de contact.

Enfin, les contraceptifs oraux mal dosés, qui dérèglent le système hormonal, peuvent aggraver ou induire une acné.

Cas rares d'acné

L'acné peut-elle être un symptôme d'une maladie plus sérieuse ?

💬 Question de Tamara

👉 Réponse d'Io82

L'acné est influencée par les hormones mâles et elle peut être provoquée, dans certains cas rares, par un dérèglement hormonal ou une maladie endocrinienne.

C'est ce qui arrive chez certaines femmes qui souffrent également d'une pilosité excessive, de troubles du cycle ou d'une prise de poids importante.

Un bilan hormonal et une consultation chez un endocrinologue peuvent alors être nécessaires.

L'acné survenant chez les enfants avant la puberté peut aussi révéler une maladie endocrinienne, mais les cas sont très rares.

Hygiène et acné

L'acné est-elle due à un problème d'hygiène ?

 Question de Jessica1986

► Réponse d'Elo82

Contrairement aux idées reçues, l'acné n'est en aucun cas due à un problème d'hygiène.

Ce n'est pas non plus une maladie contagieuse, et on ne risque pas d'attraper des boutons en touchant le visage d'une personne acnéique.

Acné et cosmétiques

Les cosmétiques peuvent-ils causer de l'acné ?

 Question de Lara-11

► Réponse d'Elo82

L'application de cosmétiques non adaptés peut effectivement entraîner l'apparition d'acné.

Certains cosmétiques sont dits « comédogènes », c'est-à-dire qu'ils favorisent la formation de comédons.

Ce sont généralement des produits trop gras ou trop couvrants (comme certains fonds de teint), qui « étouffent » les pores de la peau et empêchent le sébum de s'écouler normalement.

Il suffit donc de choisir des cosmétiques adaptés aux peaux acnéiques, non comédogènes, pour éviter ces désagréments.

Acné et alimentation

Je voudrais savoir si l'acné est liée à l'alimentation.

Si oui, quels aliments faut-il éviter ?

 Question de Tito

► Réponse de Lili36

Les réponses à ces questions étant sujettes à controverses, restons-en aux conseils pour avoir une jolie peau.

Une alimentation trop grasse et trop sucrée n'aide pas à avoir une peau nette : la charcuterie, les bonbons, les gâteaux et les chocolats industriels (trop gras, trop sucrés et trop chimiques) sont ainsi à éviter.

Et manger de façon équilibrée (viande, poissons, légumes, fruits) et boire un litre et demi d'eau (en infusion aussi) par jour a un réel impact sur la peau.

Acné à 32 ans !

J'ai de l'acné depuis deux mois sur les joues essentiellement (plaques rouges + micro-kystes). Cela me complexe énormément, surtout que je n'ai jamais eu à en souffrir auparavant.

Je porte un stérilet depuis 2 ans, existe-t-il un lien ?

 Question de Ninotte

• Réponse de Laboratoires des Mascareignes

Vous souffrez de ce que l'on appelle de l'acné d'adulte. Ceci est assez fréquent chez les femmes entre 25 ans et 40 ans. Cette acné n'a pas forcément de lien avec l'acné d'adolescence. Donc rien de surprenant pour vous.

Généralement, une semaine avant la survenue des règles, les poussées inflammatoires sont fréquentes.

Cette acné est donc fortement récidivante !

Elle a aussi une composante héréditaire : un antécédent d'acné tardive est retrouvé chez un parent du premier degré dans la moitié des cas.

Comme à l'adolescence, le stress est un facteur déclenchant, et si la responsabilité du tabac est controversée chez l'adolescente, il joue un rôle favorisant chez l'adulte. Enfin, certaines contraceptions (progestatives) favorisent l'acné.

Côté cosmétiques, les liants et les pigments contenus dans les poudres, notamment les « poudres de soleil », sont connus pour augmenter la formation des points noirs. Attention aux laits démaquillants, qui doivent être soigneusement rincés.

Enfin, il faut toujours vérifier que les cosmétiques appliqués sur un visage à tendance acnéique sont bien étiquetés « non comédogènes ».

Pour soigner cette acné, à défaut de crèmes à base de corticoïdes ou de rétinoides, vous pouvez essayer des soins naturels beaucoup plus doux pour votre peau et votre organisme, mais tout aussi efficaces.

C'est le cas notamment de soins à base de Carapa Procera qui donnent de très bons résultats. Nettoyer votre peau avec du savon d'Alep peut aussi vous aider.

Pensez par ailleurs à suivre les conseils en matière de nourriture : par exemple pas trop de sucres ou de graisses, mais plutôt des fibres.

Acné du nourrisson

Mon petit garçon a 1 mois et 12 jours. Il a commencé à avoir des boutons sur le visage, le cou, dans les cheveux et aussi sur le torse, et maintenant, il a des plaques qui le démangent énormément.

Le pédiatre nous dit que c'est de l'acné, mais je pense que c'est une dermatite : que faire ?

 Question de Bébè

Réponse de Laboratoires des Mascareignes

L'acné du nourrisson est due à la forte poussée hormonale de la fin de la grossesse. Elle apparaît dans les premières semaines de vie et disparaît généralement vers 4 à 8 semaines, même si elle peut persister plusieurs mois chez certains bébés.

Il peut s'agir de points blancs ou de petits boutons rouges, parfois purulents, et les lésions sont surtout localisées au niveau des joues, du front et du menton.

C'est l'accumulation de matières grasses dans les pores qui provoque cette éruption, il n'y a donc pas de traitement à appliquer, mais plutôt des précautions à prendre.

Tout d'abord, pour la toilette de votre bébé, évitez les savons ou lotions grasses, préférez un pain dermatologique. Et surtout, ne percez pas les boutons de votre nourrisson, il y aurait risque de surinfection.

Enfin, si vous n'êtes pas d'accord avec le diagnostic de votre pédiatre, je vous conseille de consulter un dermatologue.

Acné persistante

Je souffre d'acné, principalement au niveau du menton, depuis des années. Je prends beaucoup de médicaments, et dès qu'un bouton/kyste disparaît, un autre fait son apparition.

Je vois une dermatologue depuis plusieurs années déjà, mais je commence à me décourager. Que faire d'autre ?

 Question d'Aidyl

• Réponse de Laboratoires des Mascareignes

L'acné est un problème de peau pour lequel la science a bien du mal à trouver des solutions.

De plus, aucun traitement n'est universel. Il faut donc parfois faire plusieurs essais avant de trouver celui qui vous convient le mieux. C'est parfois long, mais il ne faut pas vous décourager.

Il conviendrait de rechercher les causes de votre acné. Vous précisez que vous prenez beaucoup de médicaments et il n'est pas impossible qu'il y ait une corrélation entre la prise de médicaments et votre acné. Celle-ci peut aussi être due au stress ou à votre alimentation.

De plus, si les traitements médicamenteux prescrits par votre dermatologue sont sans ou ont peu d'effets sur votre peau, je vous conseille de vous tourner vers un traitement à base de produits naturels, moins agressifs pour votre organisme et sans effets secondaires.

II.

Les traitements locaux



Nombre de traitements contre l'acné ne nécessitent pas forcément une visite chez le médecin, mais ils ne sont efficaces que sur les acnés légères.

Si l'acné devient une gêne ou qu'elle ne disparaît pas malgré ces traitements, il est cependant nécessaire de consulter un médecin-dermatologue. Lors de votre visite médicale, celui-ci identifiera la nature des lésions et en recherchera les causes pour vous prescrire un traitement adapté.

Le choix du traitement dépend à la fois de la sévérité de l'acné et de son type (rétentionnel ou inflammatoire). Selon le cas, un traitement local ou oral vous sera alors prescrit, indépendamment ou de manière associée. Pour des formes d'acné sévère, des traitements au laser peuvent être aussi efficaces.



Attention néanmoins, les résultats des traitements ne sont pas immédiats. Le nombre de boutons a même tendance à augmenter en début de traitement. Il est donc nécessaire d'être patient et régulier.

Les traitements de l'acné par application locale permettent de soigner des lésions mineures, non surinfectées. Ils vont bien souvent de pair avec un traitement par voie orale.

Ces traitements peuvent être aussi associés à des nettoyages de peau dermatologiques, réalisés par un médecin-dermatologue, et qui consistent à extraire les comédons et micro-kystes par microchirurgie.

Les traitements locaux sont, eux, destinés aux acnés mineures rétentionnaires (comédons, points noirs, micro-kystes). La plupart sont délivrés sur ordonnance, car ils peuvent avoir des effets secondaires (sensibilisation de la peau au soleil, irritation...).

Ces traitements se présentent sous forme de crèmes, gels ou lotions. Il s'agit de rétinoïdes topiques, d'antibiotiques ou d'antiseptiques locaux.

Il est indispensable de les appliquer pendant plusieurs mois pour une efficacité optimale, même si vous avez l'impression d'être guéri.

Les mesures d'hygiène corporelle

Quels que soient le type et les causes d'acné, certaines mesures d'hygiène corporelle sont à respecter.

Une toilette quotidienne adaptée

La toilette quotidienne des zones atteintes doit s'effectuer avec des gels ou pains dermatologiques sans savon, suivie de l'application quotidienne d'une crème hydratante pour peaux grasses.



En cas de maquillage, l'utilisation de produits adaptés aux peaux acnéiques est fortement recommandée.

Ne pas aggraver l'inflammation

Dans tous les cas, il est déconseillé de toucher ou « percer » les boutons sous peine d'aggraver l'inflammation.

Il est aussi important de se protéger la peau du soleil, d'autant plus que certains traitements sont incompatibles avec une exposition au soleil.

Les rétinoïdes topiques

Le traitement de l'acné par rétinoïdes locaux (dérivés de la vitamine A) est indiqué pour les acnés rétentionnelles ou inflammatoires légères ou moyennes.

Principe

Les rétinoïdes topiques (utilisés localement en usage externe) favorisent l'élimination des comédons. Ils ont également une action anti-inflammatoire.

En cas d'acné inflammatoire légère ou modérée (boutons infectés), les rétinoïdes topiques peuvent être associés à un antibiotique local.

Il existe plusieurs types de rétinoïdes locaux :

- ▶ à base de trétinoïne (sous forme de crème, gel ou solution) ;
- ▶ à base d'isotrétinoïne (sous forme de gel) ;
- ▶ à base d'adapalène (sous forme de crème ou gel).



Le produit doit être appliqué quotidiennement sur la peau le soir et nécessite l'application d'une crème hydratante tous les matins.

Précautions et effets secondaires

Le traitement dure en moyenne trois mois, mais il présente de nombreux effets secondaires.

En effet, des irritations et rougeurs, une sécheresse de la peau, des allergies et une photosensibilisation sont à prévoir.



C'est pourquoi selon votre type de peau, le médecin-dermatologue peut décider de modifier la fréquence d'application du produit afin de limiter certains de ces effets. Dans tous les cas, il est nécessaire de se protéger du soleil pendant la durée du traitement et d'appliquer régulièrement sur la peau une crème hydratante adaptée.

Les antibiotiques locaux

Le traitement de l'acné par antibiotique local (érythromycine) est indiqué en cas d'acné légère à modérée, caractérisée par des lésions inflammatoires, et lorsque l'antiseptique (peroxyde de benzoyle) est inefficace ou mal toléré.

Principe

Les traitements antibiotiques agissent sur l'infection, en luttant contre la prolifération des bactéries. Ils diminuent également l'inflammation.

À base d'érythromycine ou de clindamycine, les antibiotiques locaux s'achètent sur ordonnance et sont généralement associés à des rétinoïdes.



Le traitement dure environ trois mois, pendant lesquels il faut appliquer les antibiotiques une à deux fois par jour.

Précautions et effets secondaires



Les antibiotiques locaux peuvent présenter des effets secondaires importants : irritations, sensation de peau sèche...

Votre dermatologue vous prescrira donc en parallèle une crème hydratante apaisante qui les atténuera.

Les risques de photosensibilisation sont aussi fréquents, c'est pourquoi il faut éviter de s'exposer au soleil pendant toute la durée du traitement.

Ce type de traitement antibiotique local peut augmenter le phénomène de résistance de l'acné. Dans ce cas, le médecin-dermatologue doit vous proposer un nouveau traitement, plus adapté.

Les antiseptiques

Il est conseillé d'utiliser les antiseptiques (peroxyde de benzoyle) en complément d'un antibiotique.

Le peroxyde de benzoyle est l'antiseptique que l'on indique le plus fréquemment en cas d'acné légère à modérée. Il est souvent prescrit en premier lieu en cas d'acné inflammatoire.

Principe

Les antiseptiques à base de peroxyde de benzoyle permettent de lutter contre le développement des bactéries et contiennent des propriétés anti-inflammatoires.

II. Les traitements locaux



Ils se présentent sous forme de gel, de crème, de pain dermatologique ou de lotion (Brévoxyl® crème, Cutacnyl® gel ou lotion, Eclaran®, Effacné® gel, Pannogel®, Panoxyl® gel...). À vous de voir avec votre dermatologue quelle est la formule que vous préférez.

Le soin local s'applique une seule fois par jour, le soir, sur chaque bouton, et la durée du traitement est de trois mois environ, souvent à renouveler au moins une fois.

Précautions

Le peroxyde de benzoyle a des effets secondaires : irritations cutanées, risque de sensibilisation au soleil (photosensibilisation). C'est pourquoi, pendant toute la durée du traitement, il est nécessaire de se protéger du soleil. Utilisez à cet effet des crèmes « écran total ».

Enfin, ce produit pouvant décolorer les vêtements et les draps, il est conseillé de l'appliquer le soir et d'utiliser un linge de lit blanc.



Pour aller plus loin

Astuces

La patience, maître mot de la guérison de l'acné

 par Elo82

Lorsqu'on débute un nouveau traitement, on a hâte d'être enfin débarrassé de son acné. Hélas, bien qu'il existe des traitements très efficaces, aucun ne permet d'éliminer l'acné instantanément.

Les traitements sont généralement prescrits pour une durée de trois mois, et il est souvent nécessaire de prolonger la cure. En général, un à deux mois sont nécessaires pour obtenir une amélioration visible, mais il y a parfois une aggravation en début de traitement.

Avec les traitements hormonaux, il faut même attendre quatre à six mois avant d'observer un progrès... La patience est donc de mise ! Il ne faut surtout pas se décourager ni arrêter le traitement, sous peine de devoir recommencer à zéro.

L'acné et le soleil

 par Laboratoires des Mascareignes

On entend souvent que le soleil est un allié dans la lutte contre l'acné. Or, cette affirmation est fausse !

En effet, le soleil est un ennemi qui, certes, dans un premier temps assèche les boutons, mais qui en contre-partie épaissit la peau, ce qui accroît ensuite la production de sébum. S'en suit une hyper-inflammation et une rechute systématique. Alors, si vous avez une peau à tendance acnéique, protégez-la du soleil.

Questions/réponses de pro

Prévenir l'acné

Quels sont les moyens de prévention de l'acné ?

 Question de Levade

► Réponse de Pédébé

Il est assez difficile de prévenir l'acné ; il n'existe pas de vrai traitement préventif. Voici néanmoins quelques conseils à suivre.

Tout d'abord, prenez l'habitude de nettoyer votre peau matin et soir avec un savon doux et bannissez les lotions, crèmes et maquillages à base d'huiles qui favorisent l'apparition de boutons.

Ensuite, hydratez-vous suffisamment et régulièrement (au moins un litre d'eau par jour), et privilégiez une alimentation équilibrée et riche en fibres.

Limitez aussi les apports en graisses et en alcool.

En complément, pratiquez une activité physique régulière pour une hygiène de vie saine.

Enfin, sachez que le tabac est un facteur de l'apparition de l'acné.

Acné et hygiène

Est-ce que certains types de crèmes ou de démaquillants ne sont pas bons pour l'acné ?

Quels produits, crèmes, doit-on utiliser ?

💬 Question de Guepefolle

► Réponse de Laboratoires des Mascareignes

Il est préférable d'utiliser des produits de toilette doux (savon surgras, pains sans savon, lotions nettoyantes ou laits de toilette) plutôt que des produits antiseptiques, détergents ou dégraissants, alcoolisés et parfumés, qui sont agressifs pour la peau et risquent d'aggraver l'irritation provoquée par les médicaments anti-acnéiques.

Par ailleurs, choisissez plutôt des crèmes de jour ou de nuit non comédogènes.

Celles-ci ne boucheront pas les pores et éviteront ainsi l'apparition de points noirs ou blancs.

Le choix de votre crème est important et dépend de votre type de peau. Il existe généralement trois catégories : normale ou mixte, grasse, sèche.

Demandez conseil à un dermatologue ou une esthéticienne pour connaître votre type de peau.

Lésions acnéiques

Pourquoi la manipulation des lésions acnéiques est-elle de toute façon une mauvaise solution pour se débarrasser de cette affection ?

💬 Question de Manoumiss974

🔵 Réponse de Pédébé

Il faut absolument éviter de tripoter les lésions acnéiques, cela contribue à l'apparition de germes, ce qui favorise la surinfection et les cicatrices.

Acné et UV

J'ai commencé un traitement antibiotique contre l'acné (forme modérée), et ma pharmacienne m'a dit d'éviter le soleil au maximum... seulement j'aimerais faire des UV.

Si j'arrête de prendre mes antibiotiques cinq jours avant, cela me permettra-t-il de faire des UV sans encourir de risques ?

💬 Question de Siyara

🔵 Réponse de Pédébé

Faire des UV alors que vous souffrez d'acné et êtes sous traitement est une mauvaise idée, tout comme vouloir arrêter temporairement les antibiotiques.

Vous avez plus à y perdre qu'à y gagner... parlez-en avec votre médecin ou dermatologue.

Acné et glaçons

Je voudrais savoir si la « solution glaçon » contre l'acné est vraiment efficace, car j'en ai souvent entendu parler.

💬 Question de Louloute

🔵 Réponse de Pédébé

Cette solution peut s'avérer efficace pour limiter l'inflammation d'un bouton d'acné qui n'est pas encore tout à fait sorti (petite plaque rouge douloureuse), mais ne peut en aucun cas remplacer un traitement anti-acné. En effet, le froid a pour effet de calmer une inflammation ou un gonflement, mais ce n'est pas un médicament.

Acné et traitement

Mon fils de 15 ans souffre d'acné. Il est hyperactif et suit donc un traitement. Le dermatologue lui a proposé un traitement d'acné sous Roaccutane®, mais j'ai refusé, car il souffre déjà de bon nombre d'effets secondaires avec le premier traitement (manque d'appétit et insomnies).

Qu'en pensez-vous ?

 Question de Zazee

• Réponse de Laboratoires des Mascareignes

Je pense qu'effectivement vous avez fait le bon choix en refusant Roaccutane. Ce produit est certes efficace, mais ses effets secondaires sont importants.

Dans un premier temps, il convient d'essayer d'autres solutions. Vous trouverez sur le marché plusieurs types de traitements médicamenteux : antibiotiques (ex. : Eryfluid® ou Eryacné®), rétinoïdes locaux, à base de dérivé de la vitamine A (ex. : Rétacnyl®, Effederm®) ou encore le peroxyde de benzoyle (ex. : Cutacnyl®, Pannogel®).

Pour avoir recours à ce type de soins, la consultation d'un dermatologue s'impose. Il est le mieux placé pour vous conseiller dans ce domaine. Par ailleurs, parmi les autres solutions possibles, existent également les traitements à base de produits naturels.

Évolution de l'acné

Comment l'acné évolue-t-elle ?

 Question de Céline

• Réponse d'Elo82

L'acné débute généralement à l'adolescence et évolue plusieurs années (5 ans en moyenne), pour s'estomper vers l'âge de 20 ans. Elle peut parfois durer plus longtemps et persister à l'âge adulte. Cependant, des traitements efficaces permettent d'atténuer les symptômes et parfois d'en venir à bout rapidement.

Par ailleurs, la sévérité de l'acné varie d'une personne à l'autre. Ce n'est pas parce qu'un bouton apparaît que la maladie va s'étendre et s'aggraver. L'acné peut tout à fait rester minime, ou au contraire être sévère dès le début.

III.

Les traitements oraux

Les traitements par voie orale soignent les acnés plus sévères, c'est-à-dire les formes inflammatoires étendues ou d'évolution prolongée. Il existe trois traitements principaux, délivrés sur ordonnance :

- Les antibiotiques détruisent les bactéries présentes dans les boutons et ont une action anti-inflammatoire.
- L'isotrétinoïne orale (type Roaccutane), dérivée de la vitamine A, réduit la sécrétion de sébum et a également une action anti-inflammatoire.
- La pilule, réservée aux femmes, diminue le taux d'hormones mâles, souvent responsables de l'acné.



Les antibiotiques

Les antibiotiques par voie orale sont réservés à l'acné sévère. Ils sont généralement associés à un traitement local complémentaire : soit le peroxyde de benzoyle, soit un rétinoïde local, ou encore l'association des deux.

Principe



Les antibiotiques ont une fonction anti-inflammatoire. Ils limitent le développement des bactéries qui sont à l'origine des boutons inflammatoires.

Les traitements proposés sont en majorité de la classe des tétracyclines et ne sont délivrés que sur ordonnance.

Un traitement dure de trois à six mois ; c'est à votre dermatologue de fixer la durée de traitement. Dans tous les cas, il est à la fois important de le mener jusqu'à son terme et de ne pas dépasser cette durée.

Précautions et effets secondaires

Il est important de savoir qu'une rechute est fréquente à la fin du traitement. C'est pourquoi il est souvent nécessaire de le renouveler pendant trois nouveaux mois. Mais attention, un usage excessif peut entraîner une accoutumance de l'organisme et générer l'apparition de germes résistants à de multiples antibiotiques. Ces derniers seront alors très difficiles à combattre.



Les effets secondaires sont nombreux, comme pour tout antibiotique : sensation de peau sèche ou irritée, troubles digestifs (nausées, diarrhées), allergie et œdème allergique (gonflement). Des risques de photosensibilisation (sensibilité accrue aux ultraviolets) existant également, il faut se protéger du soleil.

Enfin, ces antibiotiques sont contre-indiqués si vous êtes enceinte ou allaitez, ou bien si vous êtes allergique aux tétracyclines. En outre, si vous prenez d'autres médicaments, ceux-ci peuvent interagir avec le traitement (anticoagulants oraux...).

L'isotrétinoïne orale

Ce traitement est réservé aux acnés graves (acné conglobata, acné inflammatoire nodulaire, acné susceptible d'entraîner des cicatrices définitives) ou aux acnés qui ont résisté aux traitements antibiotiques oraux. Il est donc prescrit en cas d'échec d'un premier traitement et nécessite une surveillance médicale importante.

Principe



L'isotrétinoïne, initialement commercialisée sous le nom de Roaccutane®, a été découverte dans les années 1980. Elle a des résultats très efficaces sur l'acné : dans 85 % des cas, l'isotrétinoïne permet la disparition complète des lésions acnéiques.

Les traitements se présentent sous forme de gélules. Quatre génériques sont ainsi commercialisés en France : Curacné®Gé, Procuta®Gé, Contracné®Gé, Isotrétinoïne TEVA®.

Bon à savoir : Roaccutane ® (Roche), qui est le médicament d'origine, n'est plus commercialisé en France depuis septembre 2008.

La durée du traitement est de quelques mois, une nouvelle prescription étant obligatoire après chaque mois de traitement. Au bout de quinze jours, on note souvent une aggravation de l'acné. Mais les premiers résultats apparaissent dès la fin du premier mois de la cure.

Pour que le traitement agisse, il est nécessaire de le suivre régulièrement pendant toute la durée de la prescription. La récurrence est de l'ordre de 20 % à 40 % à l'arrêt du traitement.

Précautions et effets secondaires



Le traitement présente des risques élevés en cas de grossesse. Il est totalement contre-indiqué aux femmes enceintes et doit être obligatoirement associé à un contraceptif oral chez les femmes en âge de procréer. En effet, l'isotrétinoïne a une action tératogène, c'est-à-dire qu'elle peut entraîner des malformations graves du fœtus en cas de grossesse.

Si ce traitement est prescrit, il est accompagné systématiquement d'une information très stricte sur le

produit et ses risques, et d'une contraception efficace dès le mois qui précède le début du traitement, pendant la durée du traitement et un mois après la fin du traitement.

Des tests de grossesse (prises de sang) sont effectués avant le début du traitement et après au moins un mois de contraception efficace et cinq semaines après la fin de la cure.

En parallèle, des prises de sang sont effectuées tous les mois, afin de vérifier l'absence de grossesse et d'assurer un suivi de la contraception.



L'isotrétinoïne a également de nombreux effets secondaires : sécheresse de la peau, des lèvres et des muqueuses qui nécessite la prescription et l'application quotidienne d'une crème hydratante et d'un baume pour les lèvres.

Il est également probable que l'isotrétinoïne entraîne, dans

certains cas, la survenue de troubles psychiatriques tels que la dépression, des idées suicidaires et suicides, en particulier chez les adolescents.

Une surveillance médicale stricte est donc nécessaire.

De plus, l'exposition au soleil est formellement contre-indiquée pendant la durée du traitement.

La pilule

Les traitements hormonaux sont indiqués aux jeunes filles ou jeunes femmes désirant avoir une contraception orale.

Principe

Le but est à la fois de réduire le taux d'androgènes, ces hormones qui favorisent l'hypersécrétion de sébum à la source de l'acné, et de bénéficier d'une contraception orale.

Les contraceptifs prescrits sont dits « faiblement androgéniques » ou « non androgéniques ». Ce sont surtout des progestatifs de troisième génération (gestodène, désogestrel, norgestimate).



Le traitement Diane 35® et ses génériques, qui ne sont pas considérés comme des « pilules » malgré leur action contraceptive, restent la référence dans les acnés modérées à sévères.

Sur l'ordonnance, le médecin vous indiquera comment suivre votre traitement. N'oubliez pas que ces traitements antiacnéiques hormonaux ont également une fonction contraceptive !

Précautions et effets secondaires

La pilule contraceptive agit sur l'acné, mais son action peut être aussi bien positive que négative. Il est nécessaire de trouver avec son médecin une pilule bien dosée pour ne pas aggraver l'acné.

Enfin, les traitements antiacnéiques hormonaux ne sont efficaces qu'au bout de trois à quatre mois minimum.

Le zinc

Le zinc est un oligo-élément présent en infimes quantités dans le corps, mais aussi dans de nombreux aliments (fruits de mer, œufs, poisson...).

Pour qui ?

Le zinc est prescrit en cas d'acné inflammatoire mineure à modérée, en cas d'intolérance ou de contre-indication aux autres traitements.



Il peut aussi être utilisé en traitement « relais » pour éviter les rechutes après une cure d'antibiotiques par exemple, ou être associé à un traitement local.

Principe



Le zinc a plusieurs actions contre l'acné : la diminution de la séborrhée (sécrétion de sébum), la limitation de l'inflammation et la facilitation de la cicatrisation.

La supplémentation en zinc se fait sous forme de gélules (type Rubozinc®) pendant une durée de trois mois.

Bon à savoir : *mieux vaut prendre ces gélules en dehors des repas, car l'absorption de zinc par l'organisme est plus efficace lorsque l'on est à jeun.*

Le zinc a peu d'effets secondaires, mais peut quelquefois entraîner de légers troubles digestifs. Il est parfois indiqué aux femmes enceintes et aux personnes désirant suivre un traitement pendant l'été, car le zinc n'est pas photosensibilisant.

Pour aller plus loin

Astuces

Une belle peau avec des jus de fruits et légumes

 par Kanna

Pour avoir une belle peau, il faut bien s'hydrater et offrir à son corps tous les nutriments dont il a besoin. Pour cela, les jus de fruits et légumes frais (à faire soi-même à la maison) sont parfaits ! Voici deux recettes purifiantes à ne pas manquer :

- ▶ *Pour un teint clair, purifié et un effet bonne mine garanti, mélangez six carottes et un poivron vert. Le jus a une couleur brique, mais pas de panique, c'est excellent !*
 - ▶ *Pour un goût plus sucré, mixez un demi-ananas, trois pommes, deux carottes, un kiwi et quelques feuilles de menthe fraîche. Votre peau en redemandera.*
-

Une peau parfaite sans traitement antibiotique

 par Kanna

Avant de vous jeter sur les traitements antibiotiques contre l'acné, essayez d'avoir une bonne hygiène de vie et de consommer des aliments efficaces contre l'acné. Pour cela, pensez à boire au moins un litre d'eau par jour, y compris des tisanes purifiantes : lavande, pissenlits, etc. Vous pouvez aussi appliquer un mélange d'huiles essentielles purifiantes chaque soir sur le visage.

Questions/réponses de pro

Pilule et acné

J'ai 31 ans et je suis enceinte de 8 mois et demi. Je me pose actuellement des questions sur ma future contraception. En effet, je souhaiterais reprendre une pilule, mais j'ai peur qu'elle fasse revenir l'acné que j'avais avant ma grossesse et qui était traitée. Pouvez-vous me conseiller ?

 Question de Jolietta

► Réponse de Laboratoires des Mascareignes

La prise d'un traitement hormonal anti-acnéique fait effectivement partie des solutions possibles.

Le plus connu, Diane 35®, est un médicament anti-acnéique réservé aux cas d'acné sévère et pour lesquels les autres traitements ont échoué.

Ce n'est donc pas une pilule contraceptive en premier lieu, même si sous accompagnement gynécologique régulier, c'est également un moyen contraceptif fiable.

Vous trouverez également ses génériques en pharmacie : Lumalia®, Holgyème®, Minerva®, Evepar®, selon les pays.

Ce médicament est composé de deux ingrédients principaux : la cyprotérone et l'éthinylestradiol.

La cyprotérone est un médicament appelé antiandrogène, et l'éthinylestradiol appartient au groupe des œstrogènes.

Attention, ce dernier rempart contre l'acné sévère présente des contre-indications et des effets secondaires nombreux à des degrés plus ou moins importants, certains disparaissant d'ailleurs avec le temps.

Une telle décision doit être donc prise en toute connaissance de cause et avec un avis médical.

Par ailleurs, sachez qu'il existe d'autres traitements naturels efficaces que vous pouvez soit utiliser en complément d'un traitement médical si vous avez une acné sévère, soit seul s'il s'agit d'une acné modérée.

Traitement contre l'acné lorsqu'on est enceinte

Je souhaite devenir maman, mais j'aimerais savoir si je peux suivre un traitement contre l'acné pendant la grossesse.

💬 Question de Magnum

► Réponse de Laboratoires des Mascareignes

Les traitements acnéiques traditionnels, à base de molécules chimiques de synthèse, ou les huiles essentielles sont effectivement contre-indiqués en cas de grossesse, puisqu'il y a alors passage percutané à votre enfant des molécules chimiques.

Choisissez un soin 100 % à base de plantes, qui ne contient aucun agent chimique, ou parfum ou ingrédient d'origine animale.

Les plantes choisies doivent alors avoir des effets strictement limités à un apport complémentaire en vitamines et acides aminés sur les couches superficielles de l'épiderme.

Votre peau sera ainsi aidée pour lutter elle-même, naturellement, contre les petites imperfections, sans conséquence donc pour votre bébé, à quelque stade de développement que ce soit, même au moment de l'allaitement.

Après le soin, pensez à toujours hydrater votre peau avec un fluide léger non comédogène.

► Réponse d'Elo82

La plupart des traitements locaux contre l'acné sont contre-indiqués pendant la grossesse, sans parler de l'isotrétinoïne qui est formellement interdite en raison des risques de malformations du bébé.

Dans tous les cas, lorsqu'on est enceinte, il est recommandé de consulter son médecin avant de prendre un traitement, quel qu'il soit.

Si l'acné est vraiment gênante, l'érythromycine par voie locale peut être proposée par le médecin, ainsi que des gélules de zinc.

► Réponse de Chloe

La plupart des traitements anti-acné sont contre-indiqués pendant la grossesse. Il va donc falloir vous armer d'un peu de patience...

En attendant, outre les gélules de zinc, pour limiter l'apparition des boutons, pas de secret : l'hygiène de votre visage doit être irréprochable !

Utilisez un démaquillant neutre qui respecte la peau, des lotions sans alcool, et pensez à hydrater votre peau matin et soir.

Enfin, bien sûr, mangez équilibré et pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.

L'isotrétinoïne, pour qui ?

À qui s'adresse l'isotrétinoïne ?

💬 Question de Tamara

► Réponse d'Elo82

L'isotrétinoïne (qui n'est plus commercialisée sous le nom de Roaccutane®) est réservée aux formes d'acné sévères, étendues et résistantes aux autres traitements.

C'est un médicament oral très efficace, mais qui entraîne de nombreux effets secondaires et qui doit donc être utilisé seulement en cas d'échec des autres traitements.

Isotrétinoïne et pilule

Ma dermatologue m'a prescrit un traitement à base d'isotrétinoïne pour combattre mon acné. Mais elle insiste pour que je prenne en parallèle une pilule contraceptive.

Je ne souhaite pas tomber enceinte, mais pour des raisons personnelles, j'aimerais aussi éviter de prendre la pilule.

Est-ce une obligation ?

💬 Question de Samy92

► Réponse de Costes

L'acné est due à un dérèglement hormonal des glandes sébacées.

Dès lors, il est parfois nécessaire pour les femmes d'utiliser des contraceptifs ou des médicaments agissant sur le système hormonal pour combattre l'acné.

Par exemple, l'une des pilules micro-dosées les plus prescrites pour la contraception est aussi un des médicaments préconisés pour combattre l'acné chez les femmes.

Il n'est donc pas question d'utiliser la pilule pour ses vertus contraceptives, mais pour ses effets sur la production hormonale et les glandes sébacées.

Répétition des cures de Curacné®

Une cure régulière de Curacné®, due à une récurrence des acnés au terme de la cure précédente, comporte-t-elle des dangers pour la santé ?

💬 Question de Renaud

► Réponse de Laboratoires des Mascareignes

Le traitement à base de Curacné® présente des effets secondaires importants, dont un état dépressif, et nécessite par conséquent un suivi régulier par le dermatologue.

Les résultats positifs peuvent apparaître jusqu'à huit semaines après la fin du traitement.

Pour la plupart des traitements médicamenteux, une période minimum de six mois est nécessaire avant de juger de l'efficacité.

Si vous avez dépassé ce délai et qu'aucune amélioration n'est apparue, il est conseillé de revoir votre dermatologue afin qu'il ajuste votre traitement.

Par ailleurs, suivez les conseils habituels liés à l'hygiène et l'alimentation. Cela peut aussi vous aider dans la lutte contre l'acné.

Vous les trouverez facilement sur Internet. Une cure de gélules à base de zinc est également un bon complément.

IV.

Les autres traitements



D'autres traitements peuvent être proposés par le dermatologue si les médicaments locaux ou oraux se sont avérés inefficaces.

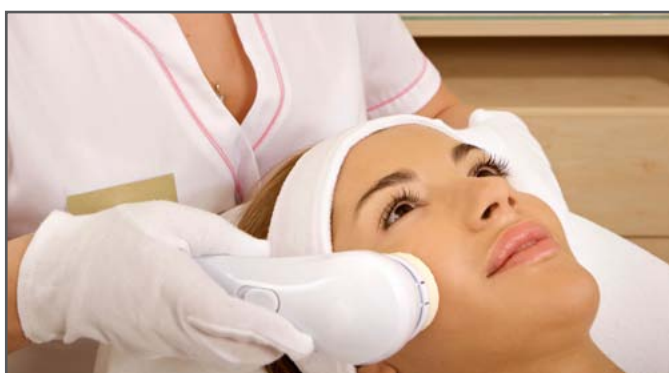
Le laser, la photothérapie et la lumière bleue/rouge offrent des alternatives pour le traitement de l'acné, mais leur place doit être confirmée par davantage d'études scientifiques.

En effet, leur efficacité n'est reconnue ni par les sociétés de dermatologie ni par l'Afssaps en France, faute d'essais cliniques comparant ces techniques aux médicaments anti-acnéiques. Des dermatologues les proposent tout de même, car elles s'avèrent efficaces chez certaines personnes.

Le laser

Le laser est utilisé en dermatologie pour traiter les taches de vin ou la couperose, mais il s'est récemment avéré efficace dans le traitement de l'acné. Il devient une alternative de plus en plus proposée en cas d'échec des médicaments par voie orale ou pour les cicatrices tenaces.

Principe



La lumière du laser, par impulsions, va traverser les différentes couches de la peau et atteindre les glandes sébacées, qui sont en cause dans l'acné. Grâce à cet effet thermique (de chaleur), le laser élimine les bactéries et diminue la production de sébum.

Avant cette intervention, il faudra prévoir une visite préalable avec un médecin-lasériste. Au cours de cet entretien, ce dernier doit s'assurer qu'il n'existe pas dans votre cas de contre-indications à l'utilisation du laser. En effet, le laser est contre-indiqué aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Il répondra également à toutes vos questions.

Précautions et effets secondaires

Le traitement peut être douloureux si le laser n'est pas équipé d'un système refroidissant de contact. Le dermatologue vous proposera alors une anesthésie locale.

Les effets secondaires du laser sont connus : rougeurs et gonflements pendant quelques jours. Enfin, il faut prévoir une protection solaire durant les deux mois qui suivent l'intervention.



Le médecin lasériste vous remettra alors un devis chiffré de l'intervention.

Bon à savoir : *l'intervention n'est pas remboursée par la Sécurité sociale.*

Photothérapie dynamique et lumière bleue/rouge

Ces techniques utilisent la lumière pour éliminer les bactéries en cause dans l'acné après l'application sur la peau d'une substance sensibilisante.

Les traitements contre les cicatrices d'acné

Le traitement des cicatrices ne peut se faire qu'une fois l'acné guérie, lorsqu'il n'y a plus d'inflammation.

Plusieurs types de cicatrices



Une fois le traitement anti-acnéique achevé, la peau est parfois marquée de cicatrices disgracieuses qui ne s'estompent pas, surtout si l'acné était sévère. Ces cicatrices sont dues à la maladie, au type de peau ou à une manipulation trop fréquente des boutons.

Il existe ainsi plusieurs types de cicatrices d'acné : cicatrices en relief, cicatrices récentes inflammatoires et rouges, cicatrices creuses dites « en pic à glace »...

En cas de cicatrices d'acné en relief, elles peuvent être excisées par microchirurgie ou au bistouri, ou aplanies par des techniques de lissage de la peau.

En cas de cicatrices creuses ou en pente douce, elles peuvent être comblées par de l'acide hyaluronique ou du collagène. Le dermatologue peut également appliquer de l'azote. Il faudra, dans ce cas, compter plusieurs séances de traitement.

Techniques de relissage de la peau



Les techniques de relissage, pratiquées par certains dermatologues, ont pour but de régulariser la surface de la peau. Il s'agit principalement du peeling chimique, de la dermabrasion et du laser-abrasion.

La technique du peeling utilise des substances chimiques (phénol, TCA) afin d'éliminer les cellules mortes de la peau, c'est la « desquamation ». Les résultats

peuvent être visibles au bout de plusieurs jours ou semaines ; la peau se régénère après avoir été agressée. Le peeling est souvent associé aux applications d'azote.

Pratiquée sous anesthésie locale ou générale, la technique de dermabrasion consiste à abraser la peau et la couche supérieure du derme avec un disque abrasif. La cicatrisation dure une semaine. Après l'intervention, vous ne devez pas vous exposer au soleil pendant deux mois minimum. Enfin, la dermabrasion est contre-indiquée durant les six mois suivant un traitement par isotrétinoïne orale.

Par ailleurs, la technique de laser-abrasion, réalisée sous anesthésie locale ou générale, consiste à abraser l'épiderme à l'aide d'un laser (effet thermique), puis à rétracter le derme superficiel afin de retendre la peau. Sur le moment, le patient ressent de petites brûlures.



Toutes ces techniques entraînent des rougeurs pouvant persister plusieurs semaines. De plus, elles ne sont que relativement efficaces et ne permettent jamais de retrouver une peau parfaite. Il faut souvent combiner plusieurs techniques et plusieurs interventions pour un résultat optimal.

Les traitements combinatoires

Type d'acné	Traitements possibles	Administration	Durée minimale	Effets secondaires
Acné rétentionnelle débutante	Antiseptiques : type peroxyde de benzoyle	Voie locale	3 mois	Irritation et photosensibilité
Acné rétentionnelle installée	Rétinoïdes topiques (locaux)	Voie locale	3 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation et photosensibilité • Contraception indispensable
Acné modérément inflammatoire	<ul style="list-style-type: none"> • Peroxyde de benzoyle (+ rétinoides) • Antibiotiques locaux + rétinoides 	Voie locale	3 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Photosensibilité et troubles digestifs • Contraception indispensable (si rétinoides)
Acné inflammatoire moyenne	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotiques + peroxyde de benzoyle • Zinc + peroxyde de benzoyle 	<ul style="list-style-type: none"> • Voie locale • Voie orale 	3 mois	Irritation, troubles digestifs (zinc) et photosensibilité
Acné inflammatoire + éléments rétentionnels résistants à un traitement antibiotique de 3 mois	Isotrétinoïne	Voie orale	6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Aggravation de l'acné au début • Sécheresse de la peau, des muqueuses et photosensibilité • Problèmes articulaires et hépatiques • Contraception obligatoire, car grossesse contre-indiquée : malformation du fœtus
Acné sévère (conglobata, nodulaire)	Isotrétinoïne	Voie orale	6 mois	Mêmes effets secondaires
Acné modérée chez les femmes désirant une contraception	Pilule : type Diane 35	Voie orale	3 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Action contraceptive • Résultats au bout de 3 à 4 mois, mais pas toujours efficace

Pour aller plus loin

Astuces

Mettez-vous aux légumes et combattez l'acné

par Laboratoires des Mascareignes

Manger des légumes est nécessaire pour vous garder en forme, mais surtout pour combattre l'acné. Beaucoup d'entre vous font la grimace devant une bonne salade ou une bonne soupe... de légumes !

Courage les amis... pour vous aider nous vous avons concocté une petite liste de légumes qui vous aideront à mieux combattre votre acné.

Tout d'abord, les carottes sont une source riche en caroténoïdes, semblables aux vitamines qui aident à renforcer la santé de la peau et la réparent quand elle est endommagée.

Le céleri aide à réduire la tension nerveuse et contient des minéraux qui neutralisent la perte d'acide du corps.

En parallèle, le chou aide à détoxifier le corps des produits chimiques nocifs dans l'air et des additifs.

En outre, les concombres réduisent les problèmes d'acné, car ils contiennent du silicium et du soufre. Ce sont également des diurétiques qui augmentent l'écoulement d'eau par les reins dans le but de nettoyer votre sang.

Sinon, les brocolis, légumes riches en bêta-carotène, sont un précurseur à la vitamine A, c'est idéal pour la peau.

Les radis, quant à eux, favorisent une bonne digestion, nécessaire pour éviter la constipation et pour maintenir la force du foie et du pancréas.

Enfin, le cresson prévient les insuffisances en vitamines et minéraux. Il contient de la vitamine A, B1, B2, C, du fer, du cuivre, et du calcium.

Mais vous pouvez aussi manger de l'ail, antibiotique naturel qui contribue à soulager les infections bactériennes de la peau, et du poivre vert, bon pour la santé et qui prévient la constipation. Ses minéraux aident à neutraliser la perte d'acide.

Les huiles essentielles, un traitement contre l'acné

par Evegill

Si vous êtes adepte des soins naturels, n'hésitez pas à vous tourner vers les huiles essentielles.

Associées à une base végétale, elles constituent un véritable traitement de fond anti-inflammatoire et cicatrisant, capable de lutter efficacement contre les problèmes de peau et de régénérer en profondeur l'épiderme.

Les huiles essentielles anti-acnéiques sont relativement nombreuses : patchouli, tea tree, palmarosa, lavande officinale, genévrier, laurier, carotte, pamplemousse, citron figurent parmi les plus reconnues.

Pour une préparation optimale, incorporez une vingtaine de gouttes d'une seule ou de plusieurs de ces huiles (n'allez pas au-delà de trois à quatre sortes différentes) dans 30 ml d'huile végétale de noisette, de calophylle inophylle ou de nigelle.

Quelle que soit la composition choisie, effectuez toujours un test préalable durant deux jours de suite sur une petite partie de la peau du visage, afin de vérifier la tolérance de l'épiderme au soin.

Utilisez ainsi l'huile en remplacement de votre crème hydratante quotidienne ou uniquement sur les zones atteintes. Faites pénétrer par un léger massage, matin et soir.

Questions/réponses de pro

Boutons et taches sur la peau

J'ai des boutons ainsi que des taches sur la peau du visage. Existe-t-il des recettes maison pour les faire disparaître ?

Question de Laaady'n

► Réponse d'Erbolab

Oui, il existe quelques remèdes et astuces naturels permettant de lutter contre l'acné.

Tout d'abord, il faut nettoyer votre peau chaque jour avec un savon au pH doux.

Vous pouvez aussi appliquer régulièrement des masques d'argile verte, ou du citron vert, directement sur les zones touchées à l'aide d'un coton. Ensuite, des bains de vapeur peuvent également être faits au niveau du visage.

Par ailleurs, une alimentation riche en vitamines A, B6, B8 et E, et pauvre en gluten, sucre, alcool et autres excitants, sera bénéfique pour votre peau.

En règle générale, il convient d'opter pour une hygiène de vie irréprochable, de s'hydrater et de dormir suffisamment, d'éviter le tabac, de pratiquer une activité physique régulière et d'essayer de limiter le stress.

Cicatrices d'acné

J'ai 14 ans et j'ai des cicatrices d'acné dans le dos. C'est particulièrement gênant en été, car j'ai honte de montrer mon dos.

Que puis-je faire pour qu'elles disparaissent ?

 Question de Marinaaaa

► Réponse de Laboratoires des Mascareignes

La science a fait beaucoup de progrès dans le domaine du traitement des cicatrices et offre aujourd'hui une palette de solutions plus ou moins onéreuses et efficaces.

Le choix est à faire en fonction de votre peau, de vos désirs et de votre budget.

Il est nécessaire de consulter des spécialistes dans ce domaine pour obtenir des conseils sûrs.

Le peeling aux acides de fruits utilise des crèmes contenant des alpha hydroxyacides (AHA) qui provoquent la desquamation en douceur de la peau.

Ce peeling est intéressant pour les lésions superficielles. Il stimule le renouvellement cellulaire de la peau et lisse l'épiderme en surface.

Pour obtenir un résultat visible, la concentration en AHA doit être au minimum de 20 %. Une concentration à 35 % permet de traiter le derme et de mieux estomper les cicatrices.

Par ailleurs, le laser traite les cicatrices par abrasion des couches superficielles de la peau.

Le rayonnement provoque, au contact de la peau, une évaporation des couches superficielles avec un effet de chauffe sur les couches profondes.

Il existe trois techniques de traitement au laser : le laser erbium, le laser CO₂ et le laser fractionné (500-800 € la séance).

Le laser erbium est efficace sur des cicatrices moyennement profondes, ce qui est bien pour les peaux jeunes ou sensibles. Il présente l'avantage de stimuler le collagène.

Le laser CO₂ est, quant à lui, très efficace, mais le désavantage porte sur les suites postopératoires qui peuvent être lourdes à supporter.

Enfin, le laser fractionné permet d'agir uniquement sur les zones à traiter. Les suites après le traitement sont moins lourdes et permettent de récupérer rapidement. De plus, le collagène est stimulé.

Pour finir, la dermabrasion est une technique qui consiste à meuler la peau au moyen d'une meule rotative.

Elle est efficace pour traiter des cicatrices peu profondes.

Attention toutefois à bien choisir son praticien, car la situation peut être pire si le soin est mal réalisé.

Des irrégularités aussi dérangeantes que des cicatrices peuvent apparaître.

Épilation au laser sur une peau acnéique

J'ai une forte pilosité au niveau du visage ainsi que de nombreux boutons. Puis-je faire une épilation au laser sachant que j'ai une peau acnéique ?

 Question de Kazimodo

► Réponse de Pédébé

L'utilisation du laser est fortement déconseillée sur les peaux acnéiques. Chaque chose en son temps...

Efficacité du laser pour les cicatrices

Mes pores sont très dilatés et accentués par d'anciennes cicatrices d'acné. Le laser serait-il efficace pour lisser ma peau et resserrer mes pores ?

 Question de Fifili

► Réponse de Lili36

Oui, le laser pourrait effectivement supprimer vos cicatrices d'acné et resserrer vos pores.

Mais il existe également des méthodes « plus douces » telles que le peeling ou la micro-dermabrasion, qui consistent à balayer les couches supérieures de l'épiderme afin de faire apparaître une peau plus nette et un teint plus unifié.

Traiter les cicatrices d'acné par un peeling

Ma fille de 18 ans envisage un peeling chimique pour effacer des cicatrices d'acné. Elle est très complexée et ne sort plus, sauf avec une couche importante de fond de teint. Comment trouver un professionnel sérieux ?

💬 Question de Labello

► Réponse de Laboratoires des Mascareignes

Il est normal que votre fille veuille se débarrasser de ses cicatrices si celles-ci sont disgracieuses et lui donnent des complexes. C'est important qu'elle trouve une solution. Essayez de l'accompagner au mieux dans sa démarche.

Afin de trouver le dermatologue qui lui conviendra le mieux, n'hésitez pas à interroger des pharmaciens. Ils peuvent avoir des adresses et des avis de clients.

De plus, via Internet, essayez de voir s'il existe une association de dermatologues dans votre département. Vous pouvez aussi consulter les forums afin d'obtenir des informations.

Enfin, n'hésitez pas à consulter deux ou trois dermatologues afin de comparer les prix, recueillir des conseils et des informations sur les méthodes pratiquées pour le peeling.

Votre fille pourra ainsi choisir celui qui lui paraît le plus sérieux.

Drainage lymphatique et acné

Est-ce que le drainage lymphatique donne de bons résultats pour l'acné ? Comment le traitement est-il réalisé ?

💬 Question de Naty

IV. Les autres traitements

► Réponse d'Ebène et Ivoire

Oui, ce traitement est efficace, mais le mieux est d'y associer des soins réguliers.

Pour résumer, c'est un mélange de kinésithérapie et d'esthétique, un massage assez particulier et précis. Ce traitement améliore la circulation du système lymphatique et renforce les défenses immunitaires.

En bref, c'est bénéfique à tous les points de vue : physique, nerveux, résistance... Renseignez-vous auprès d'un kiné pour plusieurs séances.

www.univers-medecin.com

Lexique

Acné de contact

Apparition de lésions dues à une mise en contact avec certains produits (chlore, goudron, produits cosmétiques...).

Acné inflammatoire

Type d'acné caractérisé par des boutons à pointe blanche, souvent associés à des points noirs, micro-kystes et comédons. Les canaux pileux sont obstrués et les pores de la peau sont totalement bouchés par l'excès de sébum. Des bactéries se nichent alors à l'intérieur et entraînent la formation de boutons infectés (boutons rouges, pustules, papules, voire kystes).

Acné juvénile

Apparition de boutons ou lésions sur le visage au moment de la puberté (entre 12 ans et 16 ans). L'acné juvénile se résout souvent spontanément vers l'âge de 20 ans.

Acné mécanique

Apparition de boutons dus au frottement répété d'un élément textile sur la peau (casquette, foulard, col roulé).

Acné médicamenteuse

Apparition de lésions dues à la prise de certains médicaments.

Acné prémenstruelle

Chez les femmes, apparition de boutons avant les règles.

Acné rétentionnelle

Acné caractérisée par l'obstruction du canal pileux. Les pores de la peau sont eux aussi obstrués par l'excès de sébum, mais restent ouverts.

Cela se traduit par l'apparition de points noirs, comédons, micro-kystes.

Antibiotique

Médicament détruisant les bactéries présentes dans l'organisme. Il n'est pas toxique pour les autres cellules du corps.

Bactéries

Organismes vivants, très petits, présents dans le corps humain. La plupart des bactéries sont bénignes ou bénéfiques pour l'organisme.

En revanche, certaines espèces peuvent entraîner des infections.

Comédons

Accumulation de sébum dans les pores de la peau.

Dermatologue

Médecin spécialiste des maladies de la peau.

Dermatose

Maladie de la peau.

Follicules pileux

Structure de la peau fabriquant les poils.

Glandes sébacées

Glandes contenues dans la peau, qui sont à l'origine de la production de sébum (matière grasse qui hydrate la peau).

Hyperséborrhée

Sécrétion excessive de sébum par les glandes sébacées de la peau.

Kystes

Poches fermées pouvant contenir de l'eau ou des liquides.

Photosensibilité

Sensibilisation excessive de la peau au soleil, due à la prise de certains médicaments.

Point noir

Comédon ouvert dont la partie extérieure, au contact de l'air, s'oxyde et devient noire.

On l'appelle aussi « ver de peau ». Le comédon fermé est appelé « point blanc ».

Puberté

Période de la vie, entre 9 ans et 13 ans, qui marque le passage de l'enfance à l'adolescence. Elle s'accompagne du développement des caractères sexuels d'un individu et se caractérise par des changements comportementaux.

Séborrhée

Excès de production de sébum par les glandes sébacées de la peau.

Lexique

Sébum

Matière grasse qui est chargée d'hydrater la peau.

Voie orale

Par la bouche.

Voie locale ou topique

Par application sur la peau.

Index des questions/réponses et astuces

Les causes	10
Rester zen et éviter les poussées d'acné	17
Les gestes à éviter !	17
Différence entre l'acné et la rosacée ?	18
Causes principales de l'acné	18
Origines diverses de l'acné	19
Cas rares d'acné	19
Hygiène et acné	20
Acné et cosmétiques	20
Acné et alimentation	20
Acné à 32 ans !	21
Acné du nourrisson	22
Acné persistante	23
II. Les traitements locaux	24
La patience, maître mot de la guérison de l'acné	30
L'acné et le soleil	30
Prévenir l'acné	30
Acné et hygiène	31
Lésions acnéiques	32
Acné et UV	32
Acné et glaçons	32
Acné et traitement	33
Évolution de l'acné	33
III. Les traitements oraux	34
Une belle peau avec des jus de fruits et légumes	41
Une peau parfaite sans traitement antibiotique	41
Pilule et acné	41
Traitement contre l'acné lorsqu'on est enceinte	42
L'isotrétinoïne, pour qui ?	43
Isotrétinoïne et pilule	44
Répétition des cures de Curacné®	44

IV. Les autres traitements	46
Mettez-vous aux légumes et combattez l'acné	51
Les huiles essentielles, un traitement contre l'acné	52
Boutons et taches sur la peau	52
Cicatrices d'acné	53
Épilation au laser sur une peau acnéique	54
Efficacité du laser pour les cicatrices	54
Traiter les cicatrices d'acné par un peeling	55
Drainage lymphatique et acné	55

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces 0 savent de quoi ils parlent !

Ébène et Ivoire, Institut de beauté – Membre pro

Institut de beauté spécialisé dans les soins de la peau, pour tout type de peau : européenne, noire ou métissée, peau sèche, grasse ou mixte.

Départements d'intervention : 971

Adresse : ZA de Petit-Pérou, 97139 Les Abymes

Téléphone mobile : 06 90 45 92 08

Erbolab – Membre pro

Société de vente de produits naturels pour la santé et le bien-être : traitement pour la perte de poids, le sevrage tabagique, la perte de cheveux, mais également pour des problèmes plus ciblés chez les hommes (éjaculation précoce), dysfonction sexuelle tant chez l'homme que la femme.

Départements d'intervention : Export

Adresse : 4 rue des Jardins, 67120 Duppigheim

Téléphone fixe : 0 800 916 157

Laboratoires des Mascareignes – Membre pro, expert

Laboratoires spécialisés dans les soins biologiques contre l'acné, boutons et rougeurs, basés sur les vertus thérapeutiques de la Carapa Procera.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : E/G Prestations Importateur, rue du Petit Montmarin, 70000 Vesoul

Téléphone fixe : 0 970 44 74 34

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous voulez consulter un dermatologue ?
Trouvez tous les professionnels de la santé
près de chez vous grâce à Pages Jaunes

TROUVER DES PROFESSIONNELS



<http://acne.comprendrechoisir.com/annuaire>

FIN