



Acné

🕒 paru le 17/01/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

L'acné vulgaire, ou plus simplement acné, est le terme médical qui désigne les boutons typiques de l'adolescence. Une peau normale conserve sa souplesse et est protégée contre la déshydratation grâce au sébum. Le sébum est une sorte d'huile produite par les glandes sébacées dans la peau et sécrétée par les pores de la peau. L'acné se développe lorsque ces pores se bouchent et que le sébum s'accumule, formant des points noirs (comédons). Souvent, le problème s'accompagne d'une surinfection bactérienne.

L'affection débute généralement à la puberté, sous l'influence des changements hormonaux typiques de l'adolescence. Chez les uns, elle se limite à quelques boutons ; chez les autres, l'acné est une affection de la peau très étendue, qui peut s'accompagner de problèmes psychologiques. Certains peuvent encore en souffrir à l'âge adulte.

Certaines formes d'acné sont causées par des facteurs externes : il s'agit généralement de substances qui bouchent la glande sébacée, comme certains produits cosmétiques. Une acné existante peut également s'aggraver par des facteurs dits mécaniques (pression et frottement). Enfin, certains médicaments, tels que la cortisone, peuvent entraîner l'apparition ou l'aggravation de l'acné.

L'acné n'est pas la conséquence d'une alimentation grasse ou de la consommation de chocolat. Il ne s'agit pas non plus d'une maladie infectieuse, et elle n'est donc pas du tout contagieuse. Il n'existe par ailleurs aucun lien entre l'acné et l'hygiène, la transpiration, le tabagisme, les tensions ou le stress.

Quelle est sa fréquence ?

Si l'on en croit certains experts, jusqu'à 9 personnes sur 10 ont eu de l'acné un jour ou l'autre dans leur vie. L'affection apparaît principalement entre l'âge de 15 et 24 ans, et touche plus souvent les femmes que les hommes. L'acné apparaît de plus en plus tôt, car la puberté débute de plus en plus tôt. Le plus souvent, l'acné guérit spontanément vers l'âge de 25 ans. L'affection perdure plus longtemps chez un petit pourcentage de personnes. Selon les estimations, environ 1 femme sur 5 serait atteinte d'acné tardive de la femme adulte ('adult female acne').

Comment la reconnaître ?

Des boutons apparaissent sur le visage, le dos, les épaules ou la poitrine. Les signes caractéristiques de l'acné sont les points noirs (comédons). Sur la glande sébacée se forme alors une petite boule blanche, qui peut ensuite devenir noire. Si la glande sébacée est enflammée, un bouton rouge (papule) apparaît, souvent surmonté d'une tête jaune (pustule) en fin de parcours. Cette tête peut éclater et guérir en laissant une cicatrice.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin examinera votre peau pour voir si vous avez des points noirs et des boutons, et pour évaluer les cicatrices et les décolorations qu'ils ont laissées. Il vous demandera aussi comment vous gérez la situation émotionnellement.

Que pouvez-vous faire ?

Touchez le moins possible à votre peau. Lavez-la à l'eau tiède, puis tamponnez-la avec une serviette pour la sécher (sans frotter). Évitez à tout prix de la laver, de la frotter et de la masser à l'excès ; cela irrite la peau et ne résout pas le problème. Évitez de percer ou de gratter les boutons ; vous risquez de provoquer l'apparition de nouveaux boutons et de cicatrices. Seuls les points noirs peuvent éventuellement être percés délicatement, avec le côté des doigts (et non les ongles, donc). Vous pouvez aussi utiliser un tire-comédon. Celui-ci ressemble à une petite cuillère avec un trou au milieu. Lavez votre peau à l'eau tiède avant de retirer les points noirs.

Évitez de préférence les produits de maquillage. Ils contiennent certains produits qui peuvent favoriser le développement de l'acné. Si vous décidez malgré tout de vous maquiller, optez pour des produits cosmétiques à base d'eau et certifiés non comédogènes. Certains laits de toilette et gels pour cheveux peuvent également aggraver l'acné.

Le soleil n'a aucun effet bénéfique contre l'acné. Il peut réduire l'inflammation pendant un certain temps mais, souvent, l'acné revient de manière plus prononcée par la suite. Le solarium est dès lors déconseillé.

Évitez les médicaments, tels que la cortisone, qui peuvent déclencher une poussée d'acné.

Que peut faire votre médecin ?

Médicaments à usage externe

Un traitement local suffit généralement pour traiter une *acné légère* avec uniquement des comédons.

Lavez-vous la peau tous les jours à l'eau et au savon ou avec une solution antibactérienne.

Appliquez ensuite une fine couche de crème à base de trétinoïne, de gel à base d'adapalène, ou encore de crème ou de gel à base de peroxyde de benzoyle (3-10 %). Ces agents entraînent en quelque sorte un gommage de la peau, ce qui facilite l'évacuation du sébum et empêche la formation de points noirs. De plus, le peroxyde de benzoyle freine dans une faible mesure la prolifération des bactéries.

Au début, ces médicaments peuvent provoquer une irritation. Veillez donc à les utiliser en faible concentration et à les rincer à l'eau après quelques heures. Ils seront de mieux en mieux tolérés par votre peau au fil du temps.

La trétinoïne ne peut pas être utilisée pendant la grossesse ou l'allaitement.

Le peroxyde de benzoyle blanchit les poils et les cheveux, les textiles (vêtements) et les métaux (lunettes et bijoux). Soyez donc prudent et utilisez une serviette pour protéger vos vêtements.

Évitez toute exposition intensive à la lumière du soleil et aux rayons ultraviolets (UV) (solarium).

S'il n'y a pas d'amélioration avec un seul médicament, il est possible d'en associer deux ou plus. Une association de médicaments est le premier choix d'office en cas d'*acné légère à modérée*.

Médicaments à usage oral

Ces médicaments sont proposés

- si vous n'obtenez pas suffisamment de résultats après 2 à 3 mois de traitement local ;
- en cas d'*acné sévère*.

Il peut s'agir d'un antibiotique. Ces médicaments doivent être pris pendant plusieurs mois. Les comprimés risquent bien sûr de provoquer plus d'effets secondaires que les crèmes. Ils peuvent ainsi provoquer des troubles gastro-intestinaux et ils peuvent augmenter la sensibilité de la peau au soleil (photosensibilisation). Ces médicaments peuvent être pris en même temps que le traitement local.

L'*isotrétinoïne* est un autre médicament possible, qui freine la production de sébum. Ce médicament contient une substance apparentée à la vitamine A. Il s'agit d'un remède très efficace contre les formes sévères d'acné, qui ne réagissent pas suffisamment aux autres traitements. Ce médicament est exclusivement disponible sur ordonnance. L'effet indésirable le plus couramment associé à l'isotrétinoïne est l'assèchement des lèvres, de la muqueuse nasale, des yeux et de la peau. Parfois, les taux d'enzymes dans le foie et de graisses dans le sang augmentent pendant le traitement. Il faut donc faire régulièrement des contrôles sanguins. Si vous êtes enceinte, vous ne pouvez absolument pas utiliser de l'isotrétinoïne. En effet, elle peut entraîner de graves malformations chez l'enfant. Le médecin vérifiera que vous n'êtes pas enceinte avant le début du traitement. De plus, pendant et jusqu'à un mois

après l'arrêt de ce médicament, les femmes doivent prendre des mesures supplémentaires pour éviter une grossesse. Le médecin évaluera soigneusement les avantages et les inconvénients de ce traitement. Dans les formes d'acné sévères et pour le traitement des cicatrices, il vous orientera donc vers le dermatologue.

Chez la femme, le médecin peut aussi prescrire un *traitement hormonal*. Une simple pilule contraceptive (à base d'œstrogènes et de progestatifs) produit souvent une nette amélioration.

En savoir plus ?

- [Acné - Mutualité chrétienne](#)
- [Trétinoïne \(+ clindamycine\) pour la peau - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Adapalène pour la peau - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Peroxyde de benzoyle pour la peau - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Isotrétinoïne - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Acné' \(2000\), mis à jour le 01.06.2017 et adapté au contexte belge le 06.03.2018 - ebpracticenet](#)