



ADOS

Acné la guerre des boutons

Pauvres beaux gosses... Ils rêvent de vie sociale, de séduction, et sont freinés dans leur élan par une vilaine peau. Vite, des solutions anti-acné ! PAR SOPHIE VIGUIER-VINSON

C'est un drame presque universel : « plus de 70 % des adolescents sont touchés par l'acné », rappelle le Dr Georges Reuter, dermatologue libéral et attaché au CHU de Strasbourg, vice-président du Syndicat National des dermato-vénérologues (SNDV). Et 48 % d'entre eux s'avouent perturbés au quotidien par l'acné, 54 % sont mal dans leurs baskets, 58 % en éprouvent une réelle tristesse, tandis que 38 % reconnaissent un impact sur leur vie amoureuse.

DES CAUSES MULTIPLES

« L'origine hormonale de l'acné est bien connue, les androgènes stimulant la production de sébum à l'adolescence. Mais l'hérédité et le facteur génétique entrent aussi en jeu », précise

le Dr Reuter. Sous l'effet de ces deux paramètres, une kératose se crée : un excès de kératine qui bouche le follicule pileux et empêche le sébum de s'écouler. Cela entraîne la formation de points noirs, de réactions inflammatoires et de rougeurs, mais aussi potentiellement une concentration microbienne pouvant provoquer des abcès. Ces manifestations sont encore aggravées par l'exposition au soleil qui épaissit la peau et favorise la rétention du sébum, mais aussi par le stress et le manque de sommeil. « A l'approche des examens, bien des patients anxieux et fatigués ont un pic d'acné », reconnaît le Dr Reuter.

TRAITER L'ACNÉ MODÉRÉE

C'est en douceur qu'il faudra traiter la peau des adolescents.

Au quotidien : visez avant tout le confort, optez pour une crème hydratante légère anti-acné.

Côté hygiène : « seuls les gels nettoyants doux au PH neutre issus de gammes spécifiques anti-acné conviennent, prévient le Dr Catherine de Goursac, médecin esthétique ». Evitez à tout prix le savon classique ! ».

Pour la régulation du sébum : « les exfoliants chimiques aux AHA ou aux rétinoïdes sont de précieux alliés au quotidien. Ils affinent la peau, ce qui facilite l'élimination du sébum », explique encore l'expert.

Traitement local : des crèmes à base de rétinoïdes pour l'acné rétionnel produisant des points noirs ou blancs et un aspect grumeleux sur le front ; et des crèmes riches en peroxyde de benzoyle en cas de boutons rouges.



PRÉVENIR L'ACNÉ C'EST POSSIBLE

« On ne peut lutter contre les facteurs hormonaux et héréditaires de l'acné et éviter son apparition, prévient le Dr Reuter. Mais il est possible de minorer ses manifestations et de limiter les récurrences par de bons réflexes. »

Ce qu'il faut faire

- **Bien manger :** c'est prouvé, l'alimentation a un réel impact sur l'acné. Il faut privilégier les produits riches en oméga 3, en fibres, en vitamines, en zinc... et limiter les sucres et le chocolat*.
- **Bien se maquiller :** on évite les matières trop couvrantes qui bouchent les pores. Un démaquillage soigneux s'impose chaque soir avec un produit doux.
- **Bien dormir :** le manque de sommeil aggrave l'acné. De quoi motiver les adolescents pour accepter d'aller au lit plus tôt!
- **Moins stresser :** le stress joue sur les hormones, donc sur l'acné. Penser à la relaxation, la méditation de pleine conscience, le sport...

Ce qu'il faut éviter

- On ne presse pas les boutons, même si c'est tentant.
- On ne s'expose pas au soleil.
- On n'improvise pas des traitements de grand-mère comme le dentifrice sur les boutons et autres remèdes « home made » : c'est la porte ouverte aux dérapages avec flambée d'acné à la clé.
- On dit non à la cigarette : une étude française** a récemment montré que la consommation de tabac augmente le risque d'acné, de même que certaines substances illicites, en particulier le cannabis.

*Acne and Nutrition: A Systematic Review - 2016. **Smoking and dietary factors associated with moderate-to-severe acne in French adolescents and young adults: results of a survey using a representative sample - Wolkenstein P, Misery L, Amic J-M et al. Dermatology, 2015.

de l'adolescent, les antibiotiques délivrés sur ordonnance s'imposent.

On pense d'abord aux antibiotiques locaux à base d'erythromicine, en suivant bien la prescription.

On essaye aussi la famille des cyclines anti-inflammatoires et stérilisantes, conseille le Dr Reuter. « Il s'agit d'un traitement de fond à prendre sur trois mois minimum ». Attention, ils ne sont pas sans effet sur l'intestin et peuvent générer des mycoses vaginales, comme tout antibiotique. On en parle au médecin en cas de fragilité de ce côté-là.

On tente les médicaments à base d'isotrétinoïne « qui donnent des résultats très positifs pour l'acné sévère, et même définitifs dans 60 % des cas », assure le Dr Reuter. Leur usage est très encadré. Un test de grossesse est exigé, car ils peuvent entraîner des malformations du fœtus, ainsi qu'une prise de sang permettant d'évaluer les triglycérides, le cholestérol et les enzymes du foie. Enfin, l'isotrétinoïne n'est pas sans impact sur l'humeur. Pour prévenir tout risque de trouble dépressif, un questionnaire, avant le traitement, et un suivi rapproché sont proposés au jeune.

SOS cicatrices : tout n'est pas perdu, assure le Dr Catherine de Goursac qui propose aux filles un peeling au phénol à l'action modulable en fonction de l'importance des cicatrices en profondeur (huit jours au moins d'éviction et un maquillage couvrant pour masquer les rougeurs pendant un mois), et aux garçons, des séances de laser CO2 fractionné (quelques rougeurs pendant cinq jours). Le traitement est coûteux (autour de 1000 € pour le peeling et 1200 € les trois séances de laser), mais les résultats sont définitifs. A tenter quand l'acné inflammatoire est à peu près maîtrisée.

*Enquête Groupe Expert Acné 2006. **Auteure de *Tas bonne mine ce matin* éditions Josette Lyon 2014.

Certaines préparations associent les deux si nécessaire. Et pour toutes les formes d'acné, la médecine esthétique offre deux réponses : « les LED, grâce à la lumière bleue qui stérilise et la lumière rouge anti-inflammatoire ; le peeling avec acide salicylique ou AHA à faire une ou deux fois par mois », explique le Dr de Goursac.

Oui au complément alimentaire : le zinc en gélules est efficace contre l'acné inflammatoire (avec boutons rouges). A prendre à jeun pendant trois mois en complément et relais des autres traitements, selon le dosage prescrit par le médecin.

POUR LES FORMES SÉVÈRES

Quand les traitements de première intention ne suffisent plus et que l'acné a des retentissements sur la vie sociale