



Pourquoi ?

Tout d'abord, il faut se départir des idées reçues : l'acné n'est pas due à un défaut d'hygiène, le fait de manipuler ses boutons ne l'améliore pas, bien au contraire, et elle n'est pas contagieuse.

L'acné est une maladie de la glande sébacée (glande située à côté des poils et qui sécrète une substance grasse : le sébum). Cette glande se bouche et forme les boutons. Les hormones mâles jouent un rôle important sur le déclenchement de l'acné. Il faut savoir que les femmes ont aussi des hormones mâles, et peuvent donc avoir aussi de l'acné.

La période de l'adolescence étant marquée par un bouleversement hormonal, l'acné est très fréquente chez les adolescents (elle touche 80% d'entre eux).

Comment la reconnaît-on ?

Elle siège sur le visage et le haut du tronc. La peau est souvent grasse et luisante.

Les boutons sont de deux types :

- **réentionnels : points noirs, kystes**
- **Inflammatoires : boutons rouges**

Il existe des acnés n'entrant pas dans le cadre de l'acné juvénile :

- L'acné du nourrisson, touchant souvent uniquement le visage ;
- L'acné tardive (après 30 ans), nécessitant souvent de réaliser un bilan hormonal chez les femmes ;
- L'acné due aux médicaments : il faut donc signaler au médecin les médicaments que l'on prend ;
- L'acné due aux crèmes cosmétiques grasses : il faut savoir y penser et les signaler au médecin.

Comment la traite-t-on ?

Le médecin choisit des traitements locaux ou par voie générale adaptés à votre type d'acné. Respectez les prescriptions : il faut savoir que l'obtention des résultats nécessite souvent plusieurs semaines de traitement et qu'on peut observer une exacerbation des lésions lors de ces premières semaines. Ceci ne doit pas vous décourager.

Voici des conseils pratiques pour quelques traitements utilisés dans l'acné :

Traitements locaux:

- **Péroxyde de Benzoyle :**

Attention, il peut décolorer les vêtements et les draps, appliquez-le plutôt le soir, avec des tissus blancs.

- **Vitamine A acide :**

Trétinoïne, Isotrétinoïne... Ils sont irritants. Mettez-en très peu lors des applications (ceci ne diminue pas leur efficacité) et espacez les applications en cas d'irritation. Ils nécessitent une contraception chez les femmes.

Traitements généraux :

- **Antibiotiques :**

Il est souvent préférable de les prendre durant le repas du soir avec un grand verre d'eau. Ils contre-indiquent le soleil et nécessitent une contraception chez les femmes.

- **Vitamine A acide :**

Elle nécessite la prise d'une contraception obligatoire poursuivie 2 mois après l'arrêt du traitement, d'éviter le soleil, les antibiotiques par voie générale et de donner son sang.

Quelques conseils :

Évitez le soleil : c'est un faux-ami puisqu'il améliore un peu l'acné lors des expositions, puis on observe une poussée après l'arrêt de celles-ci. Par ailleurs, le soleil est souvent contre-indiqué avec les médicaments et les crèmes utilisés contre l'acné.

Si vous avez un traitement pour l'acné, souvent irritant, utilisez des savons doux, type savon surgras.

Les crèmes s'appliquent après avoir nettoyé la peau.

Évitez aussi les lotions toniques, et autant que possible les fonds de teint.

Les aliments ont théoriquement peu d'effet sur l'acné.

Si vous avez une acné de la barbe, préférez le rasage avec un rasoir électrique à grille : le fait de couper les boutons avec une lame les pérennise.