

# ACNÉ

## DE QUOI S'AGIT-IL?

L'acné survient lorsque les pores sont obstrués par des cellules mortes, ce qui entraîne une accumulation de sébum, une matière grasse et cireuse produite par les glandes sébacées. La bactérie présente dans les pores de la peau, peut aussi contribuer à l'obstruction et à l'inflammation des pores – visible sous forme de rougeur, d'enflure et de pus qui peuvent accompagner les boutons d'acné.

## DÉCLENCHEURS

Plusieurs facteurs peuvent provoquer des poussées d'acné ou des éruptions. Les éléments déclencheurs peuvent être différents d'une personne à l'autre. Chaque personne est différente. Vous pouvez contribuer à maîtriser votre acné en évitant les éléments déclencheurs.

### PRODUITS DE BEAUTÉ

Les produits de maquillage et de soins des cheveux peuvent boucher les pores.

*Le Programme de santé de la peau* de l'Association canadienne de dermatologie

reconnait les produits de soins de la peau qui répondent à des critères importants, à savoir des produits doux pour la peau, sans parfum et n'obstruant pas les pores. Lorsque vous faites vos achats, repérez notre logo de produit homologué sur les étiquettes. Autres termes liés aux produits pour peau acnéique à repérer sur les étiquettes : « sans huile », « non comédogène » ou « non acnéigènes ».



### PRESSION SUR LA PEAU

Lorsqu'on exerce de la pression sur la peau en portant, par exemple, une mentonnière, un casque d'écoute, un casque de protection, un bandeau, une bretelle de guitare, une bretelle de soutien-gorge, des épaulières ou des vêtements serrés, de l'acné peut se développer au point de contact avec la peau.

### CYCLE MENSTRUEL

Souvent, de nombreuses personnes remarquent une poussée d'acné en même temps que leur cycle menstruel.

**Parmi les autres déclencheurs possibles**, on retrouve une transpiration excessive, le lavage excessif du visage, certains médicaments et certains types d'aliments.



## CAUSES

À l'âge de la puberté, les déclencheurs hormonaux font en sorte que les glandes sébacées (productrices d'huile) sont hyperactives et produisent davantage de sébum, le tout combiné à une prolifération de cellules qui bloquent les pores d'huile. Cet excédent de sébum obstrue les pores, causant ainsi l'inflammation (rougeur et enflure) souvent associée à l'acné.

L'hérédité (les gènes) est un autre facteur qui détermine qui sera atteint d'acné et à quel degré. Si un de vos parents ou les deux ont eu de l'acné, vous risquez davantage d'en avoir vous aussi.

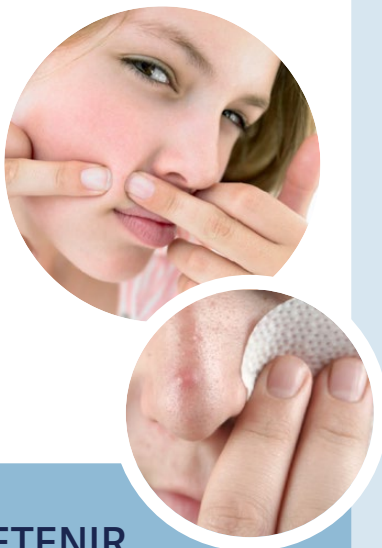


## INCIDENCE

Bien que l'acné soit très fréquente, elle peut tout de même avoir des répercussions psychologiques importantes et causer de l'embarras, une faible estime de soi et, dans certains cas, mener à une dépression.

### LES CICATRICES

Le risque de cicatrisation est le plus élevé chez les personnes atteintes d'acné grave, qui dure depuis longtemps, qui ont des antécédents familiaux de cicatrices dues à l'acné ou qui grattent ou font éclater leurs boutons.



## MESSAGES À RETENIR

- 1 À FAIRE** Lavez-vous le visage! Utilisez un nettoyant fait pour combattre l'acné, une ou deux fois par jour.
- 2 À FAIRE** Appliquez de l'écran solaire! La peau est beaucoup plus sensible aux rayons UV lorsque vous utilisez des produits pour l'acné.
- 3 À ÉVITER** Il ne faut pas faire éclater les boutons! Gratter ses boutons ou les faire éclater répand les bactéries et cause plus d'acné.
- 4 À ÉVITER** Ne vous sentez pas seuls. Presque tout le monde a des boutons un jour ou l'autre.



## TREATMENT

Votre médecin ou votre dermatologue peut vous aider à traiter l'acné à n'importe quel stade. Même l'acné légère peut causer des cicatrices, et il n'y a pas de moyen de prédire si l'acné légère évoluera vers une forme plus grave.

### MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE

Ces médicaments sont généralement moins puissants que les médicaments prescrits et sont faciles à trouver. Ils comprennent entre autres les nettoyants médicamenteux et les crèmes et gels topiques. Leurs ingrédients actifs sont habituellement **l'acide salicylique** ou le **peroxyde de benzoyle**.

#### Conseils

- Il faut appliquer les médicaments topiques à toute la région affectée et non à chaque bouton individuel.
- Les médicaments ne fonctionnent ni mieux ni plus rapidement si vous en appliquez davantage. Il suffit donc d'appliquer une couche mince et égale.
- Le peroxyde de benzoyle décolore les draps et les vêtements. Mettez un vieux pyjama pour dormir et utilisez une vieille taie d'oreiller ou une vieille serviette.
- Même si votre acné s'améliore, poursuivez le traitement afin d'empêcher l'apparition de nouvelles lésions.

### MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE

Les traitements pour l'acné sur ordonnance peuvent comprendre des formules topiques, telles que des antibiotiques, des rétinoïdes, du peroxyde de benzoyle, des médicaments anti-inflammatoires (comme le dapsone et l'acide azélaïque) et leurs combinaisons à dose fixe. Les médicaments oraux (ou systémiques) peuvent comprendre des antibiotiques, des rétinoïdes ou des agents hormonaux (p. ex. les contraceptifs oraux et la spironolactone).

Des informations complémentaires sur l'acné sont disponibles en ligne.

DERMATOLOGUE.CA

