

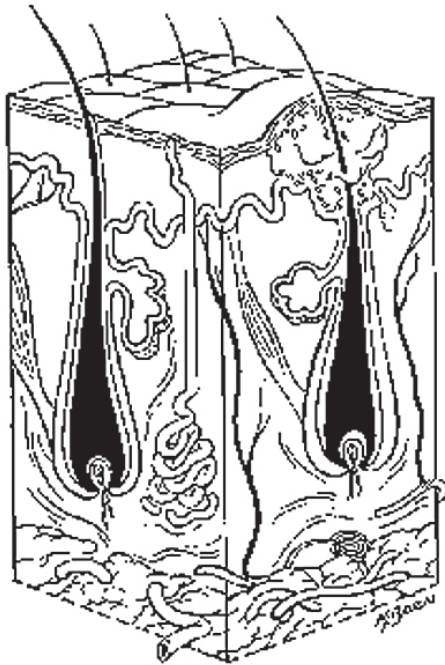
Acné à l'adolescence

Pour mieux la contrôler

2011 rev.

Qu'est-ce qui cause l'acné?

La plupart des gens qui souffrent d'acné en auront dès le début de l'adolescence. Pendant cette période, l'organisme sécrète en abondance une substance grasse appelée sébum (ou huile). Certaines personnes ont trop de cellules cutanées «grasseuses». Chez ceux qui souffrent d'acné, ces cellules se mélangent à l'huile et obstruent les follicules pileux de la peau. Les pores obstrués emprisonnent des bactéries dans les follicules, causent une inflammation et donnent naissance à des boutons. Dans l'acné, les petits boutons rouges peuvent devenir des pustules et même des kystes.



Ce qui peut aggraver l'acné

- Les cosmétiques à base d'huile, lotions solaires, gels et laques pour cheveux et les huiles de cuisson ou de machine

- Le stress et les émotions fortes comme la culpabilité, l'anxiété et la peur
- Les menstruations chez les filles
- Pincer ou gratter les boutons
- Se frotter trop fortement la peau

Ce qui ne cause pas l'acné

- L'activité sexuelle
- La saleté
- Le soleil
- Le rôle de l'alimentation dans l'acné demeure controversé. Quelques études ont toutefois rapporté les bienfaits des acides gras oméga-3 et les méfaits des aliments riches en sucre.

Qui fait de l'acné?

N'importe qui peut avoir de l'acné. L'acné peut être plus grave chez les garçons parce que leur peau est plus huileuse. D'autres facteurs affectent aussi la gravité de l'acné.

L'hérédité (les gènes) joue un rôle. Si l'un de vos parents a eu une acné sévère, il se peut que ce soit aussi votre cas. Votre système immunitaire joue également un rôle important. Certaines personnes sont extrêmement sensibles aux bactéries qui sont emprisonnées dans les follicules pileux. Ceci peut causer une acné sévère. Les aliments ne semblent pas affecter l'acné. Toutefois, si vous pensez que certains aliments semblent aggraver votre acné, essayez de les éviter.

Quels sont les types de boutons causés par l'acné?

Un point blanc se forme lorsque du sébum et des cellules de peau se trouvent emprisonnés dans le follicule. Si cette inflammation atteint la surface de la

peau et entre en contact avec l'air, elle donne des points noirs. Ce n'est pas la saleté qui cause les points noirs. Si la paroi du follicule se brise, l'inflammation donnera un gonflement rouge. Si la paroi du follicule se brise près de la surface de la peau, le gonflement deviendra un bouton. Si la paroi se brise plus profondément dans la peau, des nodules acnéiques ou kystes se formeront. C'est ce qu'on appelle l'acné kystique. C'est ce type d'acné qui laissera souvent des cicatrices.

Comment peut-on traiter l'acné?

On peut traiter l'acné de différentes façons. Rappelez-vous cependant qu'il faudra deux mois de traitement à votre peau pour qu'elle ait meilleure apparence.

Le **peroxyde de benzoyle** (à différents dosages) suffit à traiter l'acné chez bien des gens. Vous pouvez vous le procurer sans ordonnance, sous forme de crème, de lotion, de gel ou de tampons. Vous l'étendez sur toute la surface où vous avez de l'acné (et non pas seulement sur chaque bouton). Votre médecin pourra vous conseiller de l'utiliser une fois par jour au début pour augmenter ensuite jusqu'à deux fois par jour. Si vous commencez à utiliser du peroxyde de benzoyle, débutez avec une crème à faible concentration. Utilisez-la une fois par jour au coucher. Avant de l'appliquer, lavez doucement la peau avec de l'eau et du savon. Si le peroxyde de benzoyle ne semble pas fonctionner après deux mois ou s'il vous irrite beaucoup la peau, demandez les conseils de votre médecin. Le peroxyde de benzoyle peut décolorer les vêtements; il faut donc l'utiliser avec soin.

Les **antibiotiques** peuvent traiter efficacement l'acné. On peut les prendre par la bouche ou les appliquer sur la peau sous forme de lotion, de crème ou de gel. Encore une fois, assurez-vous de bien couvrir toute la surface où vous avez des boutons. Souvent, les médecins débutent par ce traitement et, s'il ne fonctionne pas, il est possible que vous deviez prendre des antibiotiques en comprimés pendant des mois.

La **trétinoïne** (par exemple Retin-A, Stieva-A) peut traiter très efficacement l'acné. On l'applique habituellement

sur la peau une fois par jour. Évitez d'en appliquer près des yeux, de la bouche et sous le nez. Au début, vous pourrez avoir l'impression que la trétinoïne aggrave votre acné. Ce traitement nécessitera plusieurs semaines. Si vous utilisez la trétinoïne, évitez le soleil ou utilisez un écran solaire dont l'indice de protection est élevé. La trétinoïne augmente le risque d'attraper un mauvais coup de soleil. Certaines formes contiennent un écran solaire. Les comprimés sont utilisés pour traiter les formes plus sévères d'acné. Plusieurs crèmes/gels contiennent une combinaison de traitements pour l'acné, comme la vitamine A et un antibiotique.

L'**isotrétinoïne** (par exemple Accutane) pourra être nécessaire pour traiter l'acné sévère. Elle est très efficace pour traiter l'acné kystique et prévenir les cicatrices. On la prend une fois par jour, par la bouche, pendant 15 à 20 semaines. L'isotrétinoïne peut avoir des effets secondaires sérieux. Elle est associée à des malformations congénitales et des fausses couches. On ne doit pas la prendre pendant la grossesse ou même un mois avant la grossesse. Toutes les femmes doivent utiliser un moyen contraceptif pendant le mois qui précède le traitement à l'isotrétinoïne, pendant toute la durée du traitement et pendant au moins un mois après l'arrêt du traitement.

Si votre médecin de famille vous prescrit un traitement à l'isotrétinoïne, discutez des précautions à prendre et suivez ses instructions à la lettre.

Est-ce que j'aurai des cicatrices?

Pour prévenir les cicatrices, évitez de pincer ou de gratter vos boutons. Évitez aussi de vous frotter trop fortement la peau. Il vaut mieux se laver délicatement la peau.

Que faire si j'ai des cicatrices?

Il est possible de traiter les cicatrices. On ne peut pas débiter le traitement avant que votre acné soit bien contrôlée. Plusieurs traitements sont disponibles; parlez-en avec votre médecin de famille.



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

