

L'ACNÉ
peut provoquer des
problèmes de drague

NE TARDEZ PAS, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.

1. Comprendre L'ACNÉ



l'acné,
c'est quoi ?

Une maladie de peau, **chronique** et plus particulièrement une maladie du **follicule pilosébacé** ^(1,2).

(1) "Physiopathologie de l'acné : données récentes et nouveautés sur les mécanismes d'action des traitements". Pawin H et al. Eur J. Dermatol 2004; 14: 4-12.

(2) "Traitement de l'acné par voie locale et générale. Argumentaire". AFSSAPS Novembre 2007.



où siège-t-elle ?

L'acné peut bien sûr apparaître sur le **visage** mais aussi sur le **décolleté**, le **haut des épaules** ou le **dos** ⁽¹⁾.



Pourquoi ?

Ces zones sont les plus riches en follicules pilosébacés.

l'acné varie d'un individu à l'autre, ainsi elle peut être minime, modérée ou sévère.

(1) "Acné des conseils pour votre quotidien".

Chosidow O, Dréno B. Paris : John Libbey Eurotext Editeur, 2003

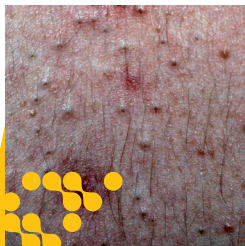




différents types de boutons... ... pour différents types d'acné^(1,2)

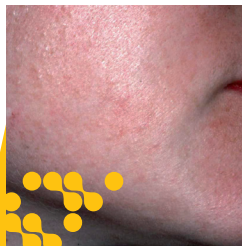
lésions dites rétentionnelles.

Points Noirs



Souvent visibles.
Comédons ouverts.

Points Blancs ou Microkystes



Passent inaperçus
mais donnent un aspect
"granité/granuleux"
à la peau.
Comédons fermés.



- (1) "Acné". Grosshans E et al. Ann Dermatol Vénereol 2002; 129:2S182-2S187.
(2) "Traitement de l'acné par voie locale et générale. Argumentaire".
AFSSAPS Novembre 2007.

lésions dites inflammatoires.

Boutons rouges



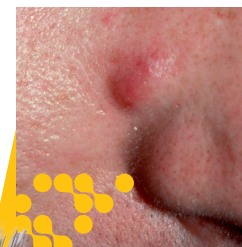
De petite taille.
Papules.

Boutons à têtes blanches



Contenant du pus.
Pustules.

Boutons rouges



De plus de 1 cm
de diamètre.
Nodules.





comment ?

les facteurs qui déclenchent l'acné ⁽¹⁾ :

Hormones À la puberté, le corps se met à fabriquer davantage d'**hormones sexuelles** (testostérone, progestérone) qui vont permettre à celui-ci de devenir un corps adulte.

Sébum Les pores de la peau contiennent généralement 1 poil très souvent atrophique et une **glande sébacée**. Cette glande produit du **sébum** (substance grasse éliminée par un canal à la surface de la peau, qui sert à la protéger et lui donner aussi sa douceur).

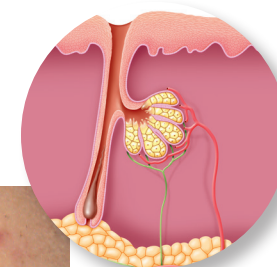


formation d'un bouton

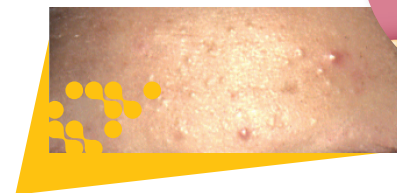
Augmentation de la production de sébum

Les cellules de la **glande sébacée** stimulées par les **hormones** produisent **trop de sébum**. La peau devient **plus grasse** ⁽²⁾, **brillante** et **s'épaissit en surface**.

c'est le début de l'acné ⁽³⁾.



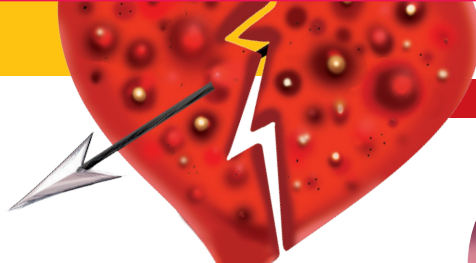
Hypersécrétion de sébum par la glande sébacée



(2) "Acné". Grosshans E et al. Ann Dermatol Vénereol 2002; 129:2S182-2S187.

(3) "Acné des conseils pour votre quotidien". Chosidow O, Dréno B. Paris : John Libbey Eurotext Editeur, 2003

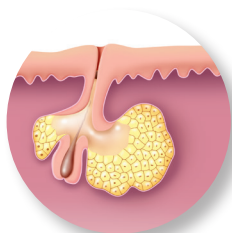
(1) "Acné des conseils pour votre quotidien". Chosidow O, Dréno B. Paris : John Libbey Eurotext Editeur, 2003



Inflammation

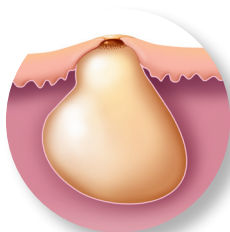


Rétention du sébum & Formation d'un bouchon



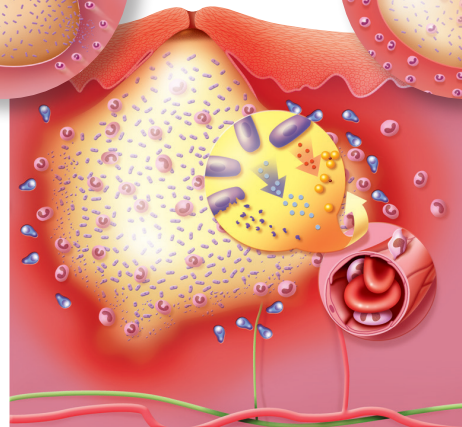
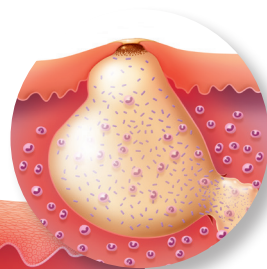
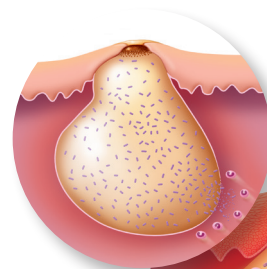
Formation du microcomédon,
lésion initiale de l'acné

Les cellules de la peau qui forment le canal par lequel s'élimine le sébum, **se collent les unes aux autres** et forment un **microcomédon** ⁽¹⁾.



Formation du comédon,
lésion rétentionnelle

Le sébum (produit par la glande sébacée) reste **bloqué**. Les parois du canal s'épaississent et celui-ci **se dilate**, formant un **comédon** ou **microkyste** ⁽¹⁾.



Formation de la lésion
rétentionnelle
en lésion inflammatoire

Une bactérie présente sur la peau du nom de *Propionibacterium acnes*, dégrade le sébum, se multiplie et provoque une inflammation.

Se forment alors des **boutons rouges ou blancs** pouvant contenir du pus ^(2,3).

(1) "Acné". Grosshans E et al. Ann Dermatol Vénereol 2002; 129:2S182-2S187.

(2) "Acne guideline 2005 update" Global Alliance to Improve Outcomes in Acne. SAMJ 2005; 95:883-92.

(3) "Physiopathologie de l'acné : données récentes et nouveautés sur les mécanismes d'action des traitements". Pawin H et al. Eur J. Dermatol 2004; 14:4-12

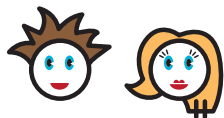
quand ?



L'acné apparaît **le plus souvent** à la **puberté**, affectant **près de 70 à 80 %⁽¹⁾** des adolescents. Elle **peut néanmoins se prolonger** à l'âge adulte.

Les adultes ne sont donc pas épargnés. Les femmes présentent fréquemment de l'acné sur le bas des joues ou le menton. Chez les hommes l'acné apparaît surtout dans le dos⁽²⁾.

qui ?



L'acné touche **aussi bien** les filles que les garçons. Elle apparaît généralement vers 12 ans chez les filles et 13 ans pour les garçons⁽²⁾.

(1) "Traitement de l'acné par voie locale et générale. Argumentaire". AFSSAPS Novembre 2007.

(2) "Acné des conseils pour votre quotidien". Chosidow O, Dréno B. Paris : John Libbey Eurotext Editeur, 2003.

(3) "A l'écoute des jeunes. L'acné au quotidien... une maladie ?".
Publication Fondation de France et Fil Santé Jeunes. Mars 2006, n°5.



pourquoi (faut-il consulter) ?

Un impact... Sur le moral

L'acné est ce que l'on appelle une maladie "affichante", elle se voit... Cependant, peu importe le nombre de boutons, l'essentiel est la façon de vivre avec son acné.

Si certains patients réussissent à relativiser et à s'en accommoder, pour d'autres, l'acné peut être synonyme de mal être et de stress⁽³⁾.

la meilleure solution est alors d'en parler à son médecin.

un risque : les cicatrices^(1,2)



L'acné, non traitée à temps, peut laisser des cicatrices qui sont souvent définitives. Elles sont relativement fréquentes⁽²⁾. Elles peuvent se voir aussi bien sur le visage que sur le dos.

Voilà pourquoi **il est important de consulter un médecin et de suivre un traitement efficace afin d'empêcher leur apparition.**

2. Quelques conseils



consulter un
médecin et suivre
son traitement...

L'acné n'est pas une fatalité ni le passage obligé vers l'âge adulte mais une maladie.

Il est donc **utile** de consulter un médecin, le seul à pouvoir diagnostiquer le type d'acné dont vous souffrez et surtout de vous prescrire le traitement adapté.

2 types de traitement :

les traitements locaux

Des médicaments à appliquer sur la peau (gel, crème, lotion...).

les traitements oraux

À avaler (comprimés, gélules).

une recommandation importante pour la réussite du traitement : **être patient et régulier !** et surtout **bien respecter les doses prescrites** par votre médecin ainsi que la fréquence des prises ou des applications.



conseils d'application

la toilette : matin et soir se laver le visage avec un **produit doux non irritant** (gel ou pain dermatologique sans savon).

appliquer le médicament sur une **peau propre et sèche** sur la ou les zone(s) concernée(s). Pas besoin de "se tartiner" le visage, un pois de crème ou gel suffit, en général.

bien se laver les mains après l'application. Certains médicaments appliqués sur la peau peuvent **décolorer les textiles et impliquent** d'éviter tout contact avec les tissus colorés (vêtements, literie, serviettes de toilette). **Parlez-en à votre médecin.**

au début du traitement, certains médicaments peuvent engendrer des **irritations** (brûlures, tiraillement), **une sécheresse de la peau**. C'est normal et lié au mécanisme d'action du traitement.

en complément du traitement, il est recommandé d'hydrater la peau avec une **crème hydratante non comédogène**, sur une peau sèche et sans frotter.



le soleil...

Il faut s'en protéger !

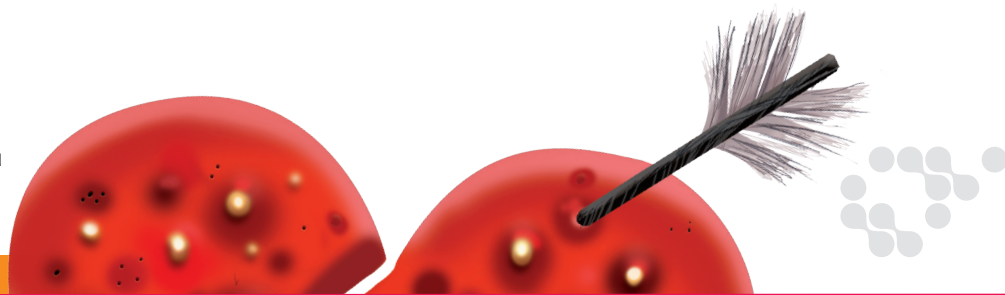
Durant le traitement, utiliser un **écran solaire à indice de protection élevée** (SPF>30) et non comédogène sur le visage et les parties exposées.



le maquillage...

C'est possible !

Le **maquillage** tel que des **produits de camouflage** formulés pour les **peaux acnéiques** existent. Ils sont "**non comédogènes**", c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas provoquer de boutons.



3. QUIZ

l'acné est héréditaire.

FAUX & VRAI Il existe probablement un facteur héréditaire mais aucun gène n'a encore été identifié. Cependant, les enfants dont les parents ont eu de l'acné sévère risquent eux aussi d'en avoir ⁽¹⁾.



l'acné peut durer longtemps.

VRAI L'acné se développe généralement entre 12 et 18 ans. Cependant, elle peut se prolonger à l'âge adulte ⁽¹⁾. Certaines personnes n'ayant jamais eu d'acné à l'adolescence pourront en développer une fois à l'âge adulte.

manger du chocolat, de la charcuterie, des sucreries... provoquent de l'acné.

FAUX Rien ne permet d'affirmer aujourd'hui que l'alimentation puisse aggraver l'acné ^(1,2).

Aucun régime ne fera disparaître l'acné. Toutefois, une alimentation saine et équilibrée est recommandée pour la santé en général.

l'acné est due au stress.

FAUX Le stress ne provoque pas d'acné mais il peut favoriser les poussées et donc l'apparition des boutons ⁽²⁾.

Les **règles** ou parfois le **soleil** sont aussi connus pour être des facteurs aggravant l'acné ⁽¹⁾.

l'acné disparaîtra avec les premières relations sexuelles.

FAUX L'acné n'est pas liée à l'activité sexuelle mais aux changements hormonaux et à l'hypersécrétion de sébum.

(1) "Acné des conseils pour votre quotidien". Chosidow O, Dréno B. Paris: John Libbey Eurotext Editeur, 2003.

(2) "Traitement de l'acné par voie locale et générale. Argumentaire". AFSSAPS Novembre 2007.



il ne faut pas "tripoter" ses boutons.



VRAI

Même si la tentation est grande, le fait de toucher ses boutons entraîne un risque de cicatrices définitives qui peuvent pigmenter au soleil et favoriser l'apparition de nouveaux boutons ⁽¹⁾.

le soleil fait disparaître les boutons.



VRAI & FAUX

Le soleil est un faux ami. Il assèche les boutons et donne ainsi l'impression que l'acné s'améliore durant l'été. Mais une fois les vacances terminées, les boutons réapparaissent ⁽¹⁾. En effet, le soleil provoque un épaissement de la peau qui bouche les pores d'où s'écoule le sébum. Les boutons vont alors revenir.

l'acné est due à un manque d'hygiène.



FAUX

L'acné n'est en aucun cas liée à un défaut d'hygiène, de propreté. Au contraire, le risque d'irriter la peau est important si on la "décape".

Il faut se nettoyer la peau chaque jour pour la débarrasser des impuretés du milieu extérieur en utilisant des produits dermocosmétiques adaptés ^(1,2).



FAUX

Le maquillage est autorisé. Il faut simplement choisir des produits adaptés dits "non comédogènes" ^(1,2).

De nombreux produits de "camouflage" aident à masquer les boutons. **Sans oublier bien sûr de se démaquiller le soir.**

les cosmétiques suffisent.



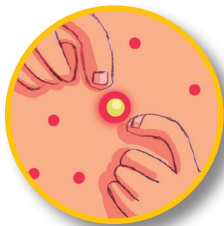
FAUX

Attention, certains composants présents dans les produits cosmétiques peuvent induire ou entretenir les boutons d'acné ⁽²⁾. Les cosmétiques sont un complément au traitement de l'acné. Seuls les médicaments peuvent agir efficacement pour traiter l'acné.

pensez à consulter votre médecin qui saura vous conseiller et vous prescrire le traitement adapté à votre acné.

(1) "Acné des conseils pour votre quotidien". Chosidow O, Dréno B. Paris: John Libbey Eurotext Editeur, 2003.

(2) "Traitement de l'acné par voie locale et générale. Argumentaire". AFSSAPS Novembre 2007.



studio nyso2 ANCO4F - 09/2010

