

Affection cutanée provoquée par une hyperproduction de sébum et une inflammation des glandes sébacées, l'acné est quasiment inévitable au moment de l'adolescence. Voici quelques conseils simples et efficaces pour en limiter l'ampleur.

L'acné est une dermatose inflammatoire qui ne concerne pas seulement les adolescents (acné juvénile ou vulgaire), mais également les nourrissons (acné du nourrisson) et les adultes (acné de l'adulte). Il existe également l'acné de Majorque (réaction cutanée lors d'exposition au soleil) et l'acné rosacée (maladie de la peau qui touche les petits vaisseaux du visage). Bien que dans ces deux cas les symptômes puissent être comparés à ceux de l'acné vulgaire, ces troubles n'ont rien à voir avec la sécrétion de sébum.

Cet article va se concentrer sur l'acné juvénile ou vulgaire. Il se manifeste dans les zones riches en glandes sébacées, parmi lesquelles figurent la zone T du visage (front, nez, menton), le dos et la poitrine. Les causes de cette maladie sont diverses. Elle peut s'expliquer par un changement hormonal: à la puberté, les hormones masculines, les androgènes, augmentent l'activité des glandes sébacées, provoquant la séborrhée. Les règles et la grossesse jouent aussi un rôle dans le développement de l'acné. L'apparition de cette dermatose redoutée implique également des prédispositions génétiques, qui influencent la gravité, la durée et l'étendue de la pathologie. Si les deux parents ont souffert d'acné, la probabilité que leurs enfants la développent est supérieure à 50%. En revanche, si un seul parent en a souffert, le risque est réduit à 25%. Il ne faut toutefois pas négliger certains facteurs qui peuvent aggraver cette affection: le stress, l'exposition au soleil, l'alimentation, certains médicaments, le manque d'hygiène, ainsi que les produits cosmétiques non adaptés.

L'acné se forme lorsque le canal excréteur des glandes sébacées hyperactives est bou-



Adobe Stock © tugolukof

ché par du sébum et des cellules mortes, ce qui crée des comédons. Il existe les comédons ouverts (points noirs) et les comédons fermés (boutons remplis de sébum jaunâtre). Lors d'inflammation, le

comédon fermé se transforme en papule (bouton enflammé rouge), puis en pustule (petite cloque remplie de pus), en nodule et dans les cas plus graves en kyste purulent et profond. *RL/VC*

Quel traitement et quel soutien?

En droguerie, différentes solutions sont proposées pour traiter l'acné vulgaire.

Spagyrie

Les mélanges sont adaptés à chaque cas. Deux plantes sont couramment utilisées: la pensée sauvage (pour réguler le métabolisme cutané) et le gattilier (pour le côté hormonal).

Graine de lin

Grâce à ses précieux oméga-3, des acides gras essentiels, elle amène un équilibre hormonal et est efficace lors d'impuretés de la peau. Une cuillerée à soupe par jour fraîchement concassée permet de couvrir les besoins.

Hygiène

Il est important de ne pas presser les boutons pour éviter des surinfections. Les produits utilisés doivent être adaptés et pas trop agressifs afin d'empê-

cher un cercle vicieux: assèchement de la peau et surproduction de sébum. Pour désinfecter localement le bouton, il existe l'huile essentielle d'arbre à thé ou l'Omidaline, une teinture mère aux propriétés anti-inflammatoires et désinfectantes. Pour éviter la prolifération de bactéries lors d'acné sévère, il est primordial de se sécher la peau avec des lingettes jetables ou de changer tous les jours de linge de bain.

Alimentation et hygiène de vie

Ne pas négliger ces deux facteurs; voir page 6.

Aspect psychologique

Il est judicieux de soutenir l'état émotionnel. La période de l'adolescence n'étant pas toujours une période évidente, l'acné empêche bien souvent de voir la vie en rose: elle amène complexes et manque de confiance en soi. *RL/VC*