

## Qu'est-ce que l'acné et pourquoi j'ai des boutons ?

Le terme médical pour «avoir des boutons» est l'acné. La majorité des gens auront de l'acné au courant de leur vie, particulièrement à l'adolescence. Les causes de l'acné sont multiples. Un mythe populaire veut que l'acné soit causé par un manque d'hygiène de la peau : ce qui est faux. Il est plutôt relié aux changements survenant pendant la puberté.

La peau est constituée de trois couches. Pour éviter d'être sèche, la peau sécrète de l'huile à l'aide de ses «glandes sébacées» situées dans sa couche profonde. Les «points noirs» et les «points blancs» sont des glandes sébacées bouchées. Les «points noirs» ne sont pas causés par la saleté bloquant les pores de peau, mais par l'oxydation (une réaction chimique qui survient lorsque l'huile de la peau entre en contact avec l'oxygène de l'air). Les gens souffrant d'acné ont des glandes qui produisent plus d'huile et se bouchent plus facilement. Les hormones, les bactéries (Pacnes) et la présence d'acné chez les autres membres de la famille (susceptibilité génétique) contribuent au développement de l'acné.

### HYGIÈNE DE LA PEAU

Nettoyer son visage est une bonne habitude. Prendre soin de sa peau est important et augmente l'efficacité des traitements prescrits par votre médecin.

- » Nettoyez votre visage deux fois par jour, le matin et le soir (ceci inclus les douches).
- » Évitez de trop nettoyer ou de trop frotter votre visage, ce qui peut mener à de la sécheresse et à de l'irritation diminuant l'efficacité de votre traitement.
- » En général les savons et les nettoyants doux ou pour «peau sensible» sont préférables. Évitez les savons «parfumé».
- » Les nettoyants pour l'acné en vente libre peuvent contenir de l'acide salicylé. L'acide salicylé aide à combattre l'huile et les bactéries, mais peut irriter la peau. Utilisez-les selon les recommandations de votre médecin. Frotter la peau avec un linge ou un loofah n'est pas recommandé, car cela peut irriter votre peau et enflammer votre acné.
- » Utilisez du maquillage et des écrans solaires avec la mention «non comédogène».
- » Essayez de ne pas «péter vos boutons» ou gratter votre acné, ce qui pourrait retarder la guérison de l'acné, provoquer de l'infection ou causer des cicatrices et des taches brunes.
- » Nettoyez ou changez votre taie d'oreiller une à deux fois par semaine, surtout si vous utilisez des produits pour coiffer vos cheveux.
- » Nettoyez votre peau après le sport. Faites attention à votre équipement sportif qui pourrait frotter sur votre peau et provoquer plus d'acné.

### QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON ACNÉ

Modifier quelques habitudes de vie peut améliorer votre acné. Bien dormir et faire de l'exercice physique chaque jour diminuent le stress qui aggrave l'acné. Une diète équilibrée est importante. Certaines personnes croient que certains aliments (soda, chocolat, pizza) détériorent l'acné. Peu d'études satisfaisantes portent sur le sujet et il n'existe pas de régime anti acné reconnu. Si vous remarquez que certains aliments aggravent votre acné vous pouvez les éviter.

### COMMENT DOIS-JE UTILISER MES MÉDICAMENTS CONTRE L'ACNÉ

L'acné est très commun et varie en sévérité. Plusieurs médicaments topiques et/ou par voie orale sont disponibles. Deux à trois mois de traitements réguliers est souhaitable avant d'évaluer l'efficacité maximale des traitements. C'est la durée nécessaire à la peau pour se régénérer. Rappelez-vous que vos médicaments servent aussi à prévenir l'acné et doivent être continués lorsqu'ils fonctionnent. Discutez avec votre médecin si vous modifiez votre plan de traitement ou si vous avez des effets secondaires. Voici quelques raisons fréquentes rapportées par les patients qui arrêtent leurs traitements :

- » J'ai déjà utilisé ce médicament sans succès, pourquoi devrais-je recommencer ?
- » Le médicament est trop dispendieux !
- » Le médicament assèche trop la peau ou la rend trop grasse !
- » Le médicament est difficile à utiliser !
- » J'oublie souvent de l'utiliser !
- » J'ai des effets secondaires désagréables !
- » Mon plan de traitement est trop compliqué, je veux un traitement simple !

## ➤ MÉDICAMENTS POUR L'ACNÉ

Si vous avez de l'acné et que les produits en vente libre ne fonctionnent pas, demandez à votre médecin si vous pourriez bénéficier d'un médicament sous prescription.

## ➤ ASTUCES POUR UTILISER VOS MÉDICAMENTS CORRECTEMENT

- » Appliquez-les sur une peau nettoyée et sèche.
- » Appliquez le médicament sur toute la région du visage avec de l'acné. Le médicament traite et prévient les nouvelles éruptions d'acné. Ne traitez pas un «bouton à la fois» c'est peu efficace.
- » Quelquefois c'est la combinaison de plus d'un médicament qui contrôle l'acné. Même si un médicament seul a été inefficace, une combinaison pourrait très bien être la solution.
- » Les médicaments ne font pas disparaître l'acné comme par magie. Soyez patient et utilisez-les une fois par jour, pour au moins huit semaines avant de conclure si ils sont efficaces ou pas. Essayez de ne pas oublier d'utiliser vos médicaments plus de deux fois par semaine.
- » N'arrêtez pas d'appliquer le/les médicaments lorsque l'acné est sous contrôle, continuez-les sauf avis contraire.

## ➤ GROSSESSE ET TRAITEMENTS CONTRE L'ACNÉ

Il est important de discuter avec votre médecin si vous êtes enceinte, prévoyez d'être enceinte ou si vous allaitez, car le traitement de votre acné doit être ajusté.

### Membres SPD Participants:

Smita Aggarwal, MD  
Amanda Cyrulnik, MD  
Erum Ilyas, MD  
Sarah Stein, MD  
Megha Tollefson, MD

### Comité de Révision:

Andrew Krakowski, MD  
Aimee Smidt, MD

### Réviseur Expert:

Andrea Zaenglein, MD

## PLAN DE TRAITEMENT CONTRE L'ACNÉ

### MATINÉE

- Nettoyez le visage avec
  - Nettoyant doux
  - Peroxyde de benzoyle \_\_\_\_%
  - Nettoyant avec acide salicylé
  - Autres \_\_\_\_\_
- Appliquez \_\_\_\_\_ sur les régions atteintes du \_\_\_\_ visage, \_\_\_\_ tronc, \_\_\_\_ dos
- Si la peau est sèche, utilisez un émollient non comédogène de votre choix
- Prenez \_\_\_\_\_ par la bouche

### SOIRÉE

- Nettoyez le visage avec
  - Nettoyant doux
  - Peroxyde de benzoyle \_\_\_\_%
  - Nettoyant avec acide salicylé
  - Autres \_\_\_\_\_
- Appliquez \_\_\_\_\_ sur les régions atteintes du \_\_\_\_ visage, \_\_\_\_ tronc, \_\_\_\_ dos
- Si la peau est sèche, utilisez un émollient non comédogène de votre choix
- Prenez \_\_\_\_\_ par la bouche \_\_\_\_\_ par jour.

- » Appliquez les médicaments topiques au visage avec la méthode en «5 points»; placez sur le front, le nez, le menton et les joues une quantité de la grosseur d'un petit pois, puis étendez en massant la peau. Il ne devrait pas rester de résidu luisant du médicament. Si c'est le cas vous devez réduire la quantité utilisée la prochaine fois.
- » Les médicaments topiques peuvent assécher la peau. Habituellement, la sécheresse se corrige après deux à trois semaines d'utilisation. Astuces : appliquez le médicament 15-20 minutes après avoir nettoyé votre peau et débutez le traitement en utilisant ce dernier un jour sur deux. Augmentez graduellement la fréquence des applications.
- » Prenez vos médicaments oraux avec de la nourriture pour réduire les brûlements d'estomac.

### AUTRE : \_\_\_\_\_