



SOLUTIONS COSMÉTO

L'ACNÉ

L'acné n'est pas une pathologie cutanée réservée à l'adolescent. Elle concerne aussi les adultes, en particulier les femmes, qui en souffrent ponctuellement ou chroniquement. Focus sur les facteurs favorisants, les bons réflexes et les alternatives à suivre pour mieux la soigner.



© Piotr Marzenski - Fotolia.com

L'acné est une maladie de peau très fréquente. Les imperfections qu'elle génère sur le visage sont souvent mal vécues et, quand elle est sévère, sources de cicatrices irréversibles. Pathologie moderne liée au mode de vie occidental, elle mérite d'être mieux comprise pour ne pas être subie comme une fatalité.

LES FACTEURS FAVORISANTS

- ✦ **L'hérédité.** Avoir un ascendant anciennement acnéique est un facteur prédictif important de la survenue d'acné. Le risque est supérieur si c'est la mère. Il est majoré si les deux parents ont été affectés.
- ✦ Une hypersensibilité aux **variations hormonales** : puberté, cycle menstruel et grossesse.

- ✦ Le **stress**, source d'excoriations, qui multiplie par 2,5 le risque d'avoir de l'acné*.
- ✦ Une **mauvaise hygiène de vie** : pas de nettoyage du visage, alimentation déséquilibrée et carencée, manque de sommeil (qui multiplie par 1,4 le risque d'acné*), surpoids, suractivité sportive, décalage horaire...
- ✦ Des **traitements** médicamenteux et hormonaux mal adaptés : contraception, ménopause...
- ✦ Le **soleil**. Il améliore momentanément les lésions, mais épaissit la couche cornée et pigmente les cicatrices.
- ✦ Les **cosmétiques** aux formules trop grasses, occlusives ou agressives, ou mal et trop utilisés, responsables de l'apparition de folliculites et comédons.

- ✦ Le **tabac** qui favorise une acné microkystique et un épaississement de la couche cornée.
- ✦ Certains **produits chimiques** utilisés en milieu professionnel comme les dérivés du pétrole, les composés aromatiques halogénés...

LES BONS RÉFLEXES

- ➔ Privilégier une **alimentation riche en antioxydants et vitamines** (fruits et légumes frais, thé vert...) qui aident à lutter contre les radicaux libres et en **zinc** (huîtres, foie, sésame...) bénéfique pour réduire les lésions acnéiques et stimuler le système immunitaire. Des cures de **probiotiques** sont aussi recommandées pour restaurer la flore intestinale, qui, en bonne santé, aide à se défendre face aux infections.

* Sondage Acné CSA Santé réalisé en 2012 auprès de 10 084 Français.

- Diminuer, si ce n'est supprimer, les **aliments industriels** : sucres (chocolat et confiseries multiplient par 2,7 le risque d'avoir de l'acné*), céréales raffinées, mauvaises graisses, sodas, laitages, et se rapprocher du régime ancestral de Seignalet (éviction des produits laitiers et du gluten, consommation crue ou cuisson douce) pour aider à la diminution des lésions inflammatoires.
- Ne pas oublier de **s'hydrater en buvant** régulièrement de l'eau en journée.
- Se **nettoyer le visage matin et soir** afin de débarrasser la peau de ses impuretés, du sébum et de la sueur.
- **Hydrater quotidiennement sa peau** avec des soins à action anti-inflammatoire et antibactérienne si nécessaire.
- **Ne pas toucher ses boutons** au risque de déclencher des poussées inflammatoires et de générer des cicatrices.
- Utiliser une **protection solaire** adaptée avant toute exposition au soleil.

LES TRAITEMENTS CONVENTIONNELS

Premier acte de prescription des dermatologues, les traitements conventionnels anti-acné sont nombreux, mais non dénués d'effets indésirables.

➤ L'**hormonothérapie**, longtemps privilégiée pour les femmes, a montré ses limites avec la récente suspension de Diane 35, pilule anti-acnéique.

➤ De son côté, la molécule **isotrétinoïne**, administrée par **voie orale**, est soupçonnée de provoquer des malformations du fœtus en cas de grossesse et des troubles psychiatriques graves allant jusqu'au suicide. Autrefois commercialisée sous le nom de Roaccutane, elle reste toujours prescrite sous forme de génériques pour traiter des acnés sévères.

➤ La résistance à la prise d'**antibiotiques** sur le long cours et les effets secondaires qu'ils peuvent générer (atteintes hépatiques) ne les positionnent pas non plus comme une solution bénéfique.

➤ Tout comme les **crèmes** à base de **rétinoïdes** (vitamine A acide) irritantes pour la peau, et mal supportées pour les épidermes sensibles et réactifs.

LES MÉTHODES ALTERNATIVES

➤ Face à la chronicité des lésions inflammatoires et la relative efficacité des méthodes classiques pour certains patients, d'autres alternatives comme l'**application locale d'argent colloïdal** ou la **phytothérapie** représentent des aides naturelles en cas d'acné légère et modérée.

Des plantes comme la **bardane**, appréciée pour ses vertus anti-inflammatoires et antiseptiques, en plus d'être un bon draineur hépatique, et la **pensée sauvage** qui régule l'excès de sébum et stimule les fonctions d'élimination, sont intéressantes en cas d'acné commune. Elles peuvent être associées à la **racine d'ortie** réputée pour son action bénéfique sur les affections cutanées.

➤ Autre méthode non invasive : la **kératothérapie**. Par sa compréhension globale du terrain et son action locale, cette nouvelle démarche de prise en charge des personnes souffrant de déséquilibres de la peau obtient de très bons résultats sur les boutons. Déchiffrant le fonctionnement de chaque épiderme, elle remédie à ses déséquilibres au cas par cas avec bon sens. Pour Marie-France Nachtrab, praticienne à Paris, « avec cette approche, beaucoup de problèmes qui nuisent à l'esthétique et au confort de l'épiderme sont soulagés ».

Une **séance de kératothérapie** se déroule comme suit : long entretien et questionnement précis pour connaître l'état de la peau, observation détaillée à l'aide d'une loupe pour établir un diagnostic, puis soin personnalisé et traitement beauté à suivre à domicile. Une alternative sans antibiotique.

Hélène Le Héno



Pensée sauvage



Bardane

POUR EN SAVOIR PLUS

• Centre Kératoconseil - 100 rue du chemin vert - 75011 Paris
ou liste des centres kératoconseil en France sur :
<http://www.drjanka.fr/les-centres-kératoconseil>

• « *La diététique anti-acné* », Dr Marie-Pierre Hill-Sylvestre, éditions Thierry Souccar, 2009. 96 pages. 9,90 €.

• « *L'alimentation ou la troisième médecine* », de Jean Seignalet, éditions du Rocher, 5^e édition revue et augmentée, 2012. 770 pages. 32 €.

LE BON PROGRAMME COSMÉTIQUE ANTI-ACNÉ

Pas de cosmétiques occlusifs, un nettoyage de la peau matin et soir, une bonne hydratation de la peau et une protection solaire... Concrètement, on fait comment ?

On distingue trois formes d'acné : les acnés légères, les acnés modérées et les acnés sévères. Les plus sévères constituent une vraie maladie de la peau et, de ce fait, relèvent de la compétence d'un médecin, de préférence dermatologue. La cosmétique ne peut « traiter » que les acnés légères ou modérées. Et encore, il s'agit davantage d'un accompagnement que d'un traitement. Mais qui peut tout de même bien améliorer les choses... et les rendre vivables.

Il faut tout d'abord bien choisir ses produits, en évitant tout ce qui peut aggraver le problème, et en ne cédant pas à la tentation du décapage de la peau... qui n'est satisfaisante que dans l'instant.

LES INGRÉDIENTS À ÉVITER

Tous les ingrédients comédogènes, agents hydratants ou liants, qui ont un caractère occlusif (et qui forment comme un film étanche sur la peau) sont à proscrire aux peaux à tendance acnéique. Ils ne peuvent que contribuer à l'accumulation de sébum et favoriser les inflammations.

Parmi eux :

- ↓ les **cires minérales dérivées d'hydrocarbures** (Cera microcristallina, Ozokerite, Synthetic wax...), les **cires végétales** (Candelilla cera, Copernicia cerifera cera, Oryza sativa cera...) ou **animales** comme la cire d'abeille ou la lanoline (Cera alba, Lanolin), ainsi que les **gommés et résines**,
- ↓ les **huiles**, même végétales, peuvent être plus ou moins occlusives, mais dans des proportions différentes selon leur origine ; utilisez de préférence les huiles de noisette ou de carotte, elles ont des propriétés ré-équilibrantes et peuvent être utilisées sans souci.
- ↓ les **silicones** (Diméthicone, Cyclo-méthicone, Cyclohexasiloxane...),
- ↓ les **huiles minérales** (Petrolatum, Paraffinum liquidum, Polyisobutène...),
- ↓ les **esters gras**, en particulier

dérivés des acides stéarique et oléique, ou encore le myristate d'isopropyle, les insaponifiables, les squalane et squalène...,

↓ les **pigments**, utilisés notamment dans les produits de maquillage.

NE PAS DÉCAPER

Les « super décapants » semblent dotés de pouvoirs asséchants bien tentants. Efficaces, certes, au moins immédiatement. Une peau matifiée instantanément fait plaisir à voir, certes, mais... attention à « l'effet rebond » !

Car que se passe-t-il en fait ?

Face à cet assèchement soudain et artificiel, les glandes sébacées vont avoir tendance à **compenser**... en produisant davantage encore de sébum. Au final, alcool et lotions alcoolisées, savons très alcalins, tensioactifs (les « faiseurs de mousse » dans les gels lavants et les shampoings) irritants, voire les acides (de fruits, salicylique...) mal dosés ou mal utilisés, constituent une bien mauvaise stratégie et préparent des lendemains... qui déchantent.

➔ La peau doit être nettoyée, évidemment, et soigneusement encore, et même **bi-quotidienne-ment**, mais **en douceur**, avec des produits qui respectent l'équilibre de l'épiderme tout en cherchant à l'orienter vers son autorégulation, éventuellement **légèrement antiseptiques**. Une démarche plus lente, mais, à terme plus efficace et plus sûre... et sans mauvaises surprises !

PROTÉGER SA PEAU DU SOLEIL

Après quelques expositions, le soleil donne non seulement un joli teint hâlé, mais aussi comme puri-

fié. Mais, il faut le savoir, il a un peu comme un double effet « kiss-kool »... Car si, dans un premier temps, il diminue les phénomènes inflammatoires, donnant à la peau un aspect plus sain, il a aussi pour effet **d'épaissir la couche cornée** (une défense naturelle face aux atteintes des rayons UV), ce qui va entraîner une incrustation plus profonde des comédons. Et va accentuer la production de sébum à l'arrêt de l'exposition. C'est souvent le cas après l'été. Et voilà une **belle poussée de boutons** qui s'annonce, pile pour la rentrée.

➔ Pour se protéger de ce faux ami, et à défaut de rester à l'ombre en permanence, une **crème solaire** est indispensable. Même en hiver. Même en ville. Bien sûr, elle ne doit pas contenir les ingrédients à éviter. Elle doit de plus être d'un **indice SPF élevé** (minimum 30 ou 50+) et être appliquée, et réappliquée, très régulièrement et en quantité suffisante à chaque fois : la condition pour que sa protection soit effective.

HYDRATER AU QUOTIDIEN

Peau grasse ou acnéique ne veut pas forcément dire peau bien hydratée. Comme tous les autres types de peaux, celles-là ont besoin d'un **apport nourrissant**, qui sera en plus, pour elles, **rééquilibrant**.

➔ On trouve tout ce qu'il faut pour ce faire, particulièrement en **pharmacies** ou en **magasins bio**. Avec des textures légères, **plus gel que crème**, qui hydratent sans étouffer. Et pour tous les âges : car si les adolescents ont depuis longtemps un choix vaste de références, la femme adulte et même mature peut elle aussi aujourd'hui se tourner vers les formules **anti-âge-matifiantes-régulatrices** apparues depuis quelques années sur le marché.

Laurence Wittner

