

# ACNÉ

## **Qu'est-ce qui cause l'acné?**

L'acné est une maladie de peau très répandue à la fois chez les adolescents et chez les adultes. Lorsque la production de sébum (huile) par de petites glandes (sébacées) situées principalement sur le visage et le cuir chevelu augmente en raison de changements hormonaux, les glandes peuvent devenir obstruées, enflammées ou infectées. C'est alors que peuvent apparaître des points noirs (comédons ouverts), des têtes blanches (comédons fermés), des boutons ou des kystes.

## **Qu'est-ce qui ne cause pas l'acné?**

L'acné n'est **pas** causée par l'alimentation, une mauvaise hygiène ou une infection contractée par le contact avec une personne souffrant d'acné. Même si une bactérie peut infecter les glandes sébacées obstruées, la bactérie elle-même ne cause pas l'acné, et l'acné n'est pas contagieuse.

## **Qu'est-ce qui peut aggraver l'acné?**

- Les produits pour les cheveux ou la peau comme les hydratants et le fond de teint, qui obstruent les pores de peau.
- La transpiration peut aggraver l'acné chez certaines personnes.
- La pression exercée par des vêtements serrés, par exemple une bretelle de soutien-gorge ou une mentonnière, et des contacts fréquents avec les mains, par exemple lorsque votre visage repose entre vos mains, peuvent aggraver l'acné aux points de contact.
- Un lavage excessif de la peau (plus de deux fois par jour) ou l'utilisation d'exfoliant, de nettoyant irritant ou de lotion tonique contenant de l'alcool.
- Certains médicaments, notamment les corticostéroïdes oraux, les contraceptifs oraux ne contenant que de la progestérone, et les anticonvulsivants. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé de l'effet de tout médicament que vous prenez.
- Cycles menstruels: certaines femmes et jeunes filles constatent que l'acné empire avant leurs menstruations.
- Gratter, presser ou faire éclater les boutons peut aggraver l'acné, répandre l'infection et laisser des cicatrices.
- L'exposition au soleil et l'utilisation de lits de bronzage.
- Le stress peut avoir un effet sur les hormones et aggraver indirectement l'acné.

## **Que puis-je faire pour atténuer l'acné?**

- Vous laver le visage une fois (deux fois pas plus) par jour avec un nettoyant doux ou sans savon.
- Lavez les pinceaux de maquillage avec du savon antimicrobien pour éliminer les bactéries.
- Lavez souvent les taies d'oreiller et les draps pour enlever les traces d'huile laissées par votre peau.
- Au moins une fois par semaine, donnez une pause de maquillage à votre peau.
- Utilisez uniquement des produits pour la peau non comédogènes et du maquillage non gras, car ces produits ne favorisent pas l'obstruction des pores. Ils sont généralement identifiés comme étant «non comédogènes».
- Rasez-vous délicatement (un seul passage du rasoir) dans le sens de la pousse du poil.

## **Que dois-je savoir à propos de mon traitement contre l'acné?**

- Renseignez-vous sur l'acné pour pouvoir discuter de votre traitement avec votre médecin.
- Il existe de nombreuses options de traitement contre l'acné.
- Le traitement suit une démarche par étapes qui commence habituellement par des traitements locaux (crèmes, gels ou lotions).
- Il est possible que l'acné s'aggrave temporairement avant de s'améliorer; de six à huit semaines sont parfois nécessaires avant d'obtenir tous les bienfaits de certains traitements contre l'acné.
- Suivez bien les instructions fournies avec le produit afin de réduire au minimum l'irritation cutanée pouvant être causée par les traitements locaux.
- Pour les traitements locaux, appliquez une *fine* couche du médicament sur toute la zone atteinte, pas uniquement sur les boutons.
- Si vous vous maquillez, appliquez d'abord votre médicament contre l'acné et laissez-le sécher avant d'appliquer le maquillage. Utilisez un écran solaire car les médicaments contre l'acné peuvent augmenter la sensibilité au soleil.
- Continuez votre traitement même si l'acné diminue afin de prévenir de nouvelles poussées.
- Si le médicament contre l'acné assèche votre peau, utilisez un hydratant que votre médecin vous aura prescrit ou recommandé.