

Prendre soin de son acné



Le plus souvent, l'acné pose seulement quelques problèmes esthétiques. Mieux vaut ne rien faire qui l'aggrave.

Une toilette douce, sans agression

● La toilette d'une peau porteuse d'acné vise à la rendre propre, mais aussi à la débarrasser temporairement de l'excès de sébum (liquide gras produit par la peau) et des bactéries. Laver son visage deux fois par jour avec un nettoyant doux ("savon sans savon" aussi appelé syndet) diminue plus les lésions d'acné que le laver une seule fois par jour.

● Il est déconseillé de manipuler les lésions d'acné, et notamment de presser la peau pour "faire sortir" les points noirs ou blancs. Ces manœuvres aggravent parfois l'acné, favorisent le développement de gros kystes inflammatoires, et sont à l'origine de cicatrices. Le rasage peut irriter ou blesser des boutons d'acné.

Choisir les bons produits cosmétiques

● Les produits cosmétiques gras favorisent le développement des points noirs (comédons) et points blancs de l'acné. Le maquillage masque les lésions disgracieuses, mais favorise les comédons.

● Les crèmes hydratantes fluides diminuent le dessèchement de la peau (souvent provoqué par les médicaments de l'acné). Il n'est pas démontré qu'il soit efficace d'utiliser des produits réputés pour "réguler le sébum" ou "matifier la peau".

● L'efficacité des antiseptiques moussants n'est pas démontrée dans l'acné, alors qu'ils sont irritants. Certains cosmétiques ou gels moussants contiennent des produits appelés alphahydroxyacides. Ils réduisent peut-être les comédons, mais leur acidité les rend parfois irritants pour la peau.

● Des techniques de gommage de la peau et des cosmétiques aux plantes irritent parfois la peau ou provoquent des eczémas. Leur efficacité n'est pas prouvée.

Microchirurgie et photothérapie : attention

● Certains médecins pratiquent la "microchirurgie" de l'acné, ou "nettoyage de la peau". Ils font de très petites incisions des points noirs ou blancs puis ils en expulsent le contenu, et appliquent parfois un acide à l'intérieur. Le but est d'améliorer l'apparence de la peau et de diminuer le risque de cicatrice. Cette technique risque cependant de provoquer elle-même des cicatrices. Le résultat n'est donc pas garanti. Si la microchirurgie est souhaitée, mieux vaut

s'adresser à un médecin bien entraîné, et l'effectuer uniquement en l'absence d'inflammation (quand les lésions ne sont ni rouges ni douloureuses).

● Les traitements par la lumière sont mal évalués. Il peut s'agir de "photothérapie dynamique" à la lumière rouge, après application d'un produit sur la peau, de lasers infrarouges, ou encore de lumière bleue. Certaines de ces techniques semblent avoir une certaine efficacité à court terme. Mais il existe des risques de brûlures, de pigmentation, d'irritation de la peau, etc.

En pratique : lavages doux

● En cas d'acné simple, mieux vaut en rester à des lavages doux de la peau, deux fois par jour. Et en cas d'acné gênante, des médicaments à l'efficacité bien démontrée valent mieux que des cosmétiques ou des techniques dont les effets demeurent mal connus.

©Prescrire - janvier 2016

Sources :

- "Acné" Premiers Choix Prescrire, actualisation octobre 2015 : 4 pages.