



Elle vous gâche la vie ? Chez l'ado comme chez l'adulte, l'acné reste une des premières causes de consultation chez le dermatologue. Quoi de neuf dans le traitement de l'acné ?

Marie Munoz et Suzy Jourdan

**L'**adolescence est loin derrière vous et pourtant... La guerre des boutons ne vous lâche pas ! Sachez que sur 6 millions de personnes touchées, 30 % sont des femmes adultes de 25 à 40 ans. Les traitements classiques utilisés contre cette maladie du follicule pilosébacé comme les rétinoïdes (locaux ou oraux), l'antibiothérapie ou même l'hormonothérapie demandent du temps avant de démontrer une certaine efficacité, ne sont pas dénués d'effets secondaires et sont souvent plus mal vécus à l'âge adulte. Heureusement, les laboratoires, la médecine esthétique et la société française de dermatologie se sont penchés sur la question, pour au final, vous proposer de nouvelles pistes de soins !

### À l'origine de l'acné, *Propionibacterium acnes*

Des études récentes ont démontré que la flore cutanée des sujets acnéiques est différente, avec la dominance d'une bactérie naturellement présente sur la peau, du nom de *Propionibacterium acnes*, mais qui a tendance à proliférer lorsqu'elle se trouve à l'intérieur des follicules obstrués et remplis de sébum. S'ajoute la formation d'un biofilm qui fixe cette bactérie et lui permet de rester collée dans la glande sébacée et de se multiplier plus vite. Résultat, boutons rouges et boutons blancs deviennent de plus en plus résistants et de plus en plus difficiles à traiter. Depuis un an, la dermo-cosmétique, s'attaque à ce phénomène avec succès et plusieurs laboratoires ont inséré dans leurs soins des actifs qui réduisent l'adhésion de cette bactérie.





## Qu'en est-il des pilules contraceptives ?

Les androgènes incitent la peau à produire du sébum et la rendent plus épaisse, ce qui augmente le risque d'obstruction des pores et donc le risque d'apparition de boutons. En modifiant notre taux d'hormones, certaines pilules contraceptives peuvent contribuer à aggraver l'acné chez l'adulte, quand d'autres vont plutôt améliorer la situation. Si vous prenez une pilule contraceptive mieux vaut la choisir « combinée » comme Jasmine et Diane 35. Attention en revanche à la mini-pilule qui ne contient que de la progestérone et a tendance à rendre la peau plus grasse.

### Indolores. les LED

On sait également que P. acnes produit une molécule appelée porphyrine, une substance naturelle de l'organisme, sensible à la lumière, en l'occurrence la lumière de couleur bleue à une longueur d'onde comprise entre 400 et 420 nm. Exposées à cette lumière spécifique, les porphyrines produisent des radicaux libres toxiques pour la bactérie qui finit par être détruite. Assainir la peau acnéique à l'aide de lampes LED à haute intensité au bon calibrage donne donc d'excellents résultats sur les acnés légères à modérées. D'autant plus que les LED bleues possèdent également une action cicatrisante. Dernier avantage, un traitement totalement indolore (il s'agit d'une lumière froide) et dénué d'effets secondaires. On note également l'intérêt de la photothérapie dynamique, un protocole médical basé sur l'application d'un gel

photosensibilisant à base d'Acide Amino Lévilinique (ALA) combinée à l'exposition à la lumière LED rouge.

### L'intérêt des lasers...

« Les premiers traitements de l'acné active modérée à sévère proposés par les dermatologues sont topiques ou médicamenteux, explique le docteur Solange Jung-Hamoudé, médecin morphologue et anti-âge. Mais ils génèrent des effets secondaires indésirables, se heurtent à des contre-indications et sont de plus en plus délaissés par les patients. Les dispositifs à base d'énergie comme les lasers ou la radio-fréquence nous offrent d'autres options de traitements, plus simples à mettre en place, efficaces et rapides. Par exemple, le laser Thulium LaseMD™ Ultra (Lutronic) crée des microcanaux dans la peau qui vont rester ouverts entre 24 à 48 H, et qui permettent l'application de cosméceutiques qui vont agir en profondeur. Dans le cas de l'acné active,

## Attention à l'oxydation !

Qu'il s'agisse d'une acné qui date de l'adolescence, d'une rechute ou d'une acné apparaissant sur le tard, votre peau subit l'agression des radicaux libres au quotidien, à cause d'un environnement pollué, de la poussière, des UV, du stress, du tabac, de certains médicaments et contraceptifs, de cosmétiques mal adaptés, d'une alimentation trop sucrée... L'impact de cette agression est beaucoup plus pervers qu'on ne pourrait l'imaginer puisqu'il entraîne un « effet domino ». Les réactions en profondeur provoquent des conséquences en surface, immédiatement perceptibles comme une texture de peau irrégulière, une brillance aggravée et des pores encrassés. Autant dire qu'il va falloir faire une révision générale de votre hygiène de vie : stop au tabac et aux sucres raffinés, protection solaire même en ville, un nettoyage scrupuleux avec des soins adaptés et un fond de teint à base de minéraux, pour voir la différence rapidement !

j'utilise du rétinol à l'action kératolytique, anti-inflammatoire et séborégulatrice qui va atténuer considérablement les éruptions, avec en prime une action sur la qualité de la peau, la luminosité du teint et même les lésions pigmentaires !, s'enthousiasme notre spécialiste. L'avantage est que l'on peut traiter tous les phototypes de peau, toute l'année. Comptez 3 séances espacées d'un mois pour un très beau résultat, ajoute le docteur Jung-Hamoudé.

### ...et de la radiofréquence

Dans les cas d'acné sévère accompagnée d'un risque de cicatrices, j'associe le laser à des séances de radiofréquence à micro-aiguilles de dernière génération avec Genius™. Le protocole comprend une séance combinant les deux technologies, puis une séance d'Ultra seul 1 mois plus tard et enfin un dernier traitement avec laser et radiofréquence. Tout en traitant l'acné, ce protocole provoque une régénération tissulaire importante avec un effet "filler like", au prix d'un inconfort de quelques jours, prévient notre médecin. Dans tous les cas, prévoyez des séances d'entretien au bout de quelques mois à un an pour garder l'acné en respect ! », conclut le docteur Jung-Hamoudé.





La Société française de dermatologie publie des recommandations sur le « *Traitement local et général de l'acné* ». Voici quelques points à respecter dans votre routine anti-acné !

- **Persevérez :** un patient sur deux suit correctement son traitement. Et pourquoi ? Aucun traitement de l'acné n'est efficace immédiatement, il faut plusieurs semaines (3 mois minimum) avant de constater une amélioration ! Alors on ne lâche pas !
- **Protégez votre peau :** la prescription d'antibiotiques locaux doit être réservée à des situations particulières et doit toujours être associée à un autre traitement local. Dans tous les cas, on espace les applications (un jour sur 2 ou sur 3 par exemple) en début de traitement et on applique une crème hydratante pour éviter que la peau s'irrite !
- **Attention au nettoyage trop agressif :** utilisez des produits de toilette doux et qui respectent le pH de la peau. Les produits alcoolisés ou antiseptiques sont déconseillés car inefficaces et irritants. L'application d'une crème hydratante est recommandée pour améliorer la tolérance des traitements anti-acnéiques. Enfin, une photoprotection est presque obligatoire en cas d'exposition solaire, et particulièrement chez les patients de phototype foncé qui ont un risque plus important de cicatrices pigmentées.

### Détruire les glandes sébacées ?

« Récemment, on a vu arriver des États-Unis une nouvelle longueur d'onde laser à 1 726 nm qui apparaît prometteuse, nous apprend le docteur Séverine Lafaye, lors des Journées Parisiennes du Laser en juin dernier. En effet, elle pourrait entraîner une photothermolyse des glandes sébacées et donc leur élimination, avec à la clé, une action plus durable sur la résolution de l'acné. Des études montrent qu'après traitement avec ce laser les épisodes d'éruptions de boutons sont plus courts, moins intenses et moins fréquents. Elles indiquent donc la possibilité d'une action dans le temps, et d'un traitement de fond de l'acné, précise la dermatologue. Ces lasers commercialisés aux USA, avec

l'agrément FDA, ne sont pas encore arrivés en France. Mais il est fort probable que d'ici quelques mois cette proposition thérapeutique sera disponible dans l'hexagone. Il convient cependant de rester prudent sur la notion d'effet durable de cette nouvelle technique, un recul suffisant étant probablement nécessaire avant de pouvoir l'affirmer », conclut Séverine Lafaye.

### Gommer les cicatrices : l'union fait la force !

« L'acné peut également entraîner la formation de cicatrices, occasionnant dans les cas les plus graves un aspect grêlé du visage », note la Société française de dermatologie, d'où l'importance de les soigner à temps. Là encore, le laser entre en piste avec un effet micro ablatif comme les lasers CO<sub>2</sub>, ND Yag ou encore la radio fréquence micro-ablative. Il s'agit d'éraser une partie de l'épiderme à une profondeur contrôlée pour régénérer la peau par cicatrisation. L'inconvénient de la méthode est l'éviction sociale qui peut durer jusqu'à une semaine en fonction de la surface traitée. On préfère aujourd'hui utiliser les lasers ou la radiofréquence dits fractionnés. Ces derniers vont cibler les couches profondes de la peau, là où se trouvent les structures de soutien pour provoquer un renouvellement naturel de l'épiderme tout en épargnant les couches superficielles. Au cours du processus, les tissus plus vieux et endommagés seront éliminés pour être remplacé par de nouvelles fibres de collagène et d'élastine. Cette procédure rapide ne nécessite aucune anesthésie et est très bien tolérée. Pour de

### Dans ma trousse

- **AC Control, Soins Équilibrants Anti-Imperfection, Topical, Noreva**, équilibre la peau, corrige les imperfections et hydrate, 13,90 €/40 ml. En pharmacies.
- **Global X-Pro Exfoliac, Noreva**, apporte 24 heures d'hydratation et exfolie la peau sans l'irriter dans une texture gel, 15,90 €/30 ml. En pharmacies.
- **Sébium Serum, Bioderma**, un concentré lissant anti-imperfections qui lutte aussi contre les signes de l'âge, 29,30 €/30 ml. En pharmacies.
- **Sleeping Crème Purifiante Pâte Grise, Payot**, un soin de nuit fondant à souhait qui purifie et renove la peau, 39,50 €/50 ml. En instituts.
- **The Surface Mighty Patch, Hero**, un patch hydrocolloïde assainissant de 6 cm X 2,5 cm, capable de traiter plusieurs boutons sur une même zone. 14,99 €/10 patches. En pharmacies.



meilleurs résultats et plus rapidement, les techniques combinées laser, LED et mésothérapie sont l'avenir.

### Hydrater les peaux à imperfections

En dehors des traitements, prendre soin de sa peau acnéique au quotidien avec une cosmétique appropriée est essentielle. Si chez les adolescents, la peau est naturellement bien hydratée, chez les adultes, c'est une autre affaire, car avec le temps elle perd son équilibre en eau. À force d'avoir été agressée pendant des années, elle peut même présenter des zones fortement déshydratées. Or, les peaux à imperfections ont un besoin impératif d'eau et d'apaisement, sous peine de produire encore plus de sébum ! Face aux médicaments et aux soins topiques desséchants proposés en dermatologie, les traitements cosmétiques offrent de nouvelles textures et actifs réhydratants, pour garder la souplesse de l'épiderme. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, on peut tout à fait appliquer un sérum ou même une huile spécifique sur une peau à problème. ■

### Vous déprimez ? C'est normal !

« L'acné est une maladie qui peut avoir de véritables répercussions psychologiques et altérer la qualité de vie : troubles de l'humeur, dépression, altération de l'image de soi, difficultés relationnelles », confirme la Société française de dermatologie ! Ce n'est donc pas qu'une affection superficielle et qui doit être traitée quel que soit le degré de sévérité clinique : « Si elle a un retentissement psychosocial sur la personne, si elle porte atteinte à sa qualité de vie ou si elle interfère dans sa relation avec les autres. » En gros, si vous sentez une baisse de régime et le moral dans les chaussettes, consultez au plus vite !