

# Je souffre d'acné et je prends soin de ma peau

**Le site du Docteur Didier LALANNE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-lalanne](http://www.docvadis.fr/didier-lalanne)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**L'acné est une maladie de la peau provoquée par un dérèglement des follicules pilo-sébacés présents sur le visage, le thorax et le dos. Affection chronique, l'acné évolue par poussées.**

## Comment se développe l'acné ?

Le follicule pilo-sébacé associe un poil, sa racine et la glande sébacée chargée de sécréter le sébum qui lubrifie la base du follicule.

Les cellules du follicule pilo-sébacé se multiplient et s'assemblent au lieu d'être évacuées. Elles obstruent l'orifice en formant un « microkyste », ou comédon fermé. La glande sébacée sécrète un excès de sébum qui ne parvient pas à s'éliminer puisque le pore de la peau est bouché. Les bactéries s'y installent et provoquent une inflammation : le bouton.

## Pourquoi ai-je de l'acné ?

Le mécanisme de l'acné est méconnu, mais certaines causes sont identifiées :

- Le facteur numéro un est d'origine hormonale. Les hormones sexuelles stimulent excessivement les glandes sébacées.

- Les peaux épaisses sont souvent plus acnéiques, car leurs pores se bouchent plus facilement.
- Le stress, le tabagisme, les cosmétiques, certains traitements médicamenteux, les troubles du cycle menstruel ainsi que l'hérédité sont également mis en cause.
- Les facteurs alimentaires ne semblent pas avoir de lien avec le développement de l'acné.

## **Comment mon acné va-t-elle être traitée ?**

Selon son importance, il pourra vous être prescrit :

- Un traitement médical local à appliquer sur la peau préalablement nettoyée, qui doit toujours être privilégié.
- Un traitement médicamenteux par comprimés.

## **Quelles règles d'hygiène puis-je adopter ?**

Une hygiène méticuleuse est un préalable indispensable au traitement. Lavez-vous le visage deux fois par jour avec un pain dermatologique sans savon. Évitez les savons, les antiseptiques acides et les gels moussants qui peuvent être agressifs. Après la toilette, tamponnez doucement votre peau pour l'assécher, sans frictionner. Appliquez une crème hydratante non comédogène.

Évitez les produits « gommants » susceptibles d'irriter la peau.

Le maquillage est possible à condition de vous démaquiller soigneusement le soir.

## **Puis-je extraire mes points noirs ?**

Il est préférable de ne pas toucher à vos boutons et à vos points noirs. Vous pouvez faire un nettoyage de peau chez un dermatologue.

## **Puis-je m'exposer au soleil ?**

Le soleil a tendance à atténuer les lésions, mais cette diminution passagère est souvent suivie d'une forte poussée d'acné, car elle épaissit la peau.

L'exposition au soleil doit donc être modérée.

L'excès de sébum ne parvient pas à s'éliminer car le pore est bouché. Adoptez de bonnes règles d'hygiène.



Il est important de traiter votre acné. Certains boutons peuvent laisser des cicatrices très difficiles à atténuer, même par le dermatologue. La prévention est donc toujours préférable.