

L'acné chez l'adulte

Vous vous trompez si vous pensez que l'acné est un problème qui ne concerne que les adolescents. En effet, 25 % des hommes et 50 % des femmes en souffriraient à un moment ou un autre de leur vie adulte. Et même les plus grandes stars comme, par exemple, Victoria Beckham, Cameron Diaz ou Katy Perry qui peuvent pourtant s'offrir les meilleurs produits de beauté et dermatologues n'échappent pas aux problèmes de peau.

La médecine conventionnelle ne comprend pas toutes les raisons expliquant que certains aient la peau couverte de boutons et d'autres non, mais plusieurs facteurs pourraient jouer un rôle, à commencer par les antécédents familiaux, des modifications hormonales et le stress. Pourtant, la réponse des médecins à ce problème est généralement toujours la même : une crème ou un gel à action locale à base de rétinoïdes, d'antibiotiques, de peroxyde de benzoyle ou d'acide azélaïque et, pour les formes les plus sévères, des antibiotiques ou des rétinoïdes par voie orale. De plus, on prescrit souvent aux femmes un contraceptif oral.

Outre que ces médicaments sont la plupart du temps inefficaces, ils s'accompagnent de nombreux effets indésirables, des troubles cutanés mineurs tels que rougeurs, brûlures ou peau qui pèle (desquamation) avec un traitement local à des conséquences psychologiques et systémiques, dépression et troubles hépatiques (dans le cas d'une prise orale) notamment.

Il n'est donc pas étonnant que tant de personnes souffrant d'acné — et de scientifiques en dermatologie — cherchent un moyen plus efficace de traiter ce problème de peau si pénible. Par chance, plusieurs solutions non médicamenteuses ont fait leurs preuves.

Des plantes bénéfiques

- **Le thym.** D'après les dernières recherches sur l'acné, le thym serait plus efficace contre ces boutons disgracieux que n'importe quelle prescription standard. Les chercheurs de la Metropolitan University de Leeds, au Royaume-Uni, ont récemment testé in vitro les effets de la teinture de thym, de souci et de myrte sur *Propionibacterium acnes*, la bactérie responsable de l'acné. Ils ont trouvé que si, avec les trois préparations, cinq minutes d'exposition suffisaient à tuer cette bactérie, la teinture de thym était la plus efficace. Mieux encore, l'effet antibactérien du thym était plus puissant que celui de la concentration habituelle de peroxyde de benzoyle, le principe actif présent dans de nombreux gels et crèmes anti-acné. Cette teinture n'a toutefois pas été testée sur la peau humaine et, par ailleurs, les résultats doivent encore être publiés. Néanmoins, ces découvertes récemment présentées à Dublin lors de la conférence de printemps de la Société de microbiologie générale suggèrent que le thym pourrait avoir un rôle important à jouer dans le développement des futurs traitements contre l'acné. Si vous envisagez d'essayer la teinture de thym, consultez au préalable un herboriste ou un phytothérapeute qualifié.
- **L'huile essentielle de tea-tree.** Extraite des feuilles d'un arbre australien de la famille des myrtacées, *Melaleuca alternifolia*, l'huile essentielle (HE) de tea-tree est un autre antibactérien naturel contre l'acné. En effet, lors d'une étude, cette HE s'est montrée aussi efficace que le peroxyde de benzoyle : un gel à base de 5 % d'HE de tea-tree et une lotion à base de 5 % de peroxyde de benzoyle ont tous deux amélioré de manière significative un problème d'acné léger à modéré chez un groupe de 124 personnes qui en souffraient. Cerise sur le gâteau, l'HE de tea-tree présente moins d'effets indésirables (*Medical Journal of*

Australia, 1990 ; 153 : 455–458). Une étude plus récente portant sur 60 personnes atteintes d'acné a montré qu'un gel à base d'HE de tea-tree était bien plus efficace qu'un placebo pour réduire le nombre et la gravité des boutons (Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology, 2007 ; 73 : 22–25).

- **La phytothérapie ayurvédique.** Un essai clinique comparatif indien sur 20 personnes atteintes d'acné kystique entre une plante ayurvédique, un arbrisseau en fait, guggul (Commiphora mukul) dont on utilise la gomme-résine et un antibiotique, la tétracycline, a montré qu'au bout de trois mois de traitement biquotidien, les lésions avaient nettement régressé dans les deux groupes. Le résultat était cependant plus probant avec la gomme guggul lorsque la peau était particulièrement grasse (Journal of Dermatology, 1994 ; 21 : 729–731). Une autre étude indienne s'est penchée sur l'efficacité de plusieurs extraits de plantes ayurvédiques, en action locale ou par voie orale : Aloe barbadensis (aloe vera), Azadirachta indica (margousier ou neem en ourdou), Curcuma longa (curcuma), Hemidesmus indicus (salsepareille indienne), Terminalia chebula (haritaki) et Withania somnifera (ashwaganda ou ginseng indien). Tous ont fait leurs preuves contre l'acné (Journal of Ethnopharmacology, 2001 ; 78 : 99–102). ((POUR HARITAKI, VOIR <http://www.atreya.com/ayurveda/Haritaki-Terminalia-chebula,232.html>))
- **L'extrait de thé vert.** Le thé vert pourrait bien posséder d'intéressantes vertus contre l'acné. Il est riche en anti-inflammatoires et en anti-oxydants appelés « catéchines », comme l'épigallocatechine-3-gallate (EGCG), qui seraient bénéfiques à la peau. Dans une étude de chercheurs de l'université de Miami, 20 patients souffrant d'acné ont appliqué sur leur peau une lotion à base de 2 % de thé vert deux fois par jour pendant six semaines. Le nombre des lésions acnéiques a diminué de plus de 50 % et la gravité de l'acné s'est également améliorée (Journal of Drugs in Dermatology, 2009 ; 8 : 358–364).

« Que l'alimentation soit votre première médecine » (Hippocrate)

- **La nutrition.** Si, d'après la doctrine orthodoxe, l'alimentation et l'acné n'auraient aucun lien, de plus en plus de preuves tendent à montrer que les aliments de charge glycémique élevée (produits industriels transformés tels que biscuits salés et d'appétitif, sucre raffiné, gâteaux et autres viennoiseries) pourraient déclencher ou aggraver l'acné (Cutis, 2011 ; 88 : 84–91). Dans une étude, des personnes souffrant d'acné ont suivi durant trois mois un régime à faible index glycémique. Leurs symptômes se sont améliorés de manière significative par rapport à un groupe témoin (The American Journal of Clinical Nutrition, 2007 ; 86 : 107–115). D'autres éléments tendent à montrer que les produits laitiers, en particulier le lait de vache, seraient un facteur déclencheur d'acné (Skin Therapy Letter, 2010 ; 15 : 1–2, 5). Un régime restrictif, excluant les produits laitiers ou d'autres aliments, devrait permettre de déterminer si l'un ou plusieurs d'entre eux provoquent ce problème ou l'aggravent.
- **Les compléments alimentaires.** Selon plusieurs études, un apport en zinc par voie orale pourrait améliorer l'acné (Acta Dermato-Venereologica, 1980 ; 60 : 337–340). Attention toutefois, car comme les fortes doses utilisées (jusqu'à 600 mg/jour) présentent un risque potentiel toxique (Journal of Pediatric Hematology/Oncology, 2002 ; 24 : 582–584), il faut toujours prendre du zinc sous surveillance médicale stricte. Les autres compléments pouvant être bénéfiques sont l'acide folique (vitamine B9), le sélénium, le chrome et les acides gras oméga-3 (Medical Hypotheses, 2007 ; 69 : 1080–4). Dans une petite étude ne portant que sur cinq sujets, une supplémentation à prendre quatre fois par jour à base d'huile de poisson renfermant 250 mg d'acide eicosapentaénoïque (ou EPA, un oméga 3), 3,75 mg de gluconate de zinc, 50 mcg de sélénium, 50 mcg de chrome et 50 mg d'EGCG provenant

d'extrait de thé vert aurait abouti au bout de deux mois à une amélioration de l'acné (Lipids in Health and Disease, 2008 ; 7 : 36).

- **Les vitamines en action locale.** L'application cutanée de certains nutriments pourrait s'avérer bénéfique. La nicotinamide, par exemple, a une action anti-inflammatoire qui permettrait d'agir sur les dermatoses inflammatoires comme l'acné. Dans une étude sur 76 personnes souffrant d'acné, un gel à base de 4 % de nicotinamide s'est avéré plus efficace que l'antibiotique clindamycine en application locale, ce sans le risque d'une résistance bactérienne (International Journal of Dermatology, 1995 ; 34 : 434–437). Vendu en pharmacie et parapharmacie, le gel Papulex est à base de nicotinamide. Les vitamines A, C et E auraient peut-être également un effet bénéfique en application locale, mais nous manquons d'études cliniques (Journal of Drugs in Dermatology, 2008 ; 7 [7 suppl.] : s2–6). En fait, la vitamine A possède la plupart des propriétés des médicaments à base de rétinoïdes prescrits contre l'acné.

Plus de traitements naturels contre l'acné ci-dessous :

Publicité :

Alors que se multiplient les scandales autour des médicaments chimiques, une petite élite de personnes bien informées bénéficient, elles, de traitements naturels auxquels le grand public n'aura pas accès avant des années.

Vous pourriez peut-être faire partie de ce club très fermé, vous aussi. Allumez le son de votre ordinateur et [cliquez sur la présentation qui se trouve ici](#).

Autres options contre l'acné

- **La luminothérapie** : Exposer la peau à une source lumineuse bleue de faible intensité détruirait la bactérie Propionibacterium acnes responsable de l'acné. Dans une étude menée sur 60 volontaires, un traitement à base de lumière bleue s'est avéré aussi efficace que le peroxyde de benzoyle pour atténuer la gravité d'une acné avec, de surcroît, peu d'effets secondaires (An. Bras. Dermatol., 2009 ; 84 : 463–468). Il semblerait également qu'une association de lumière bleue et rouge soit plus efficace que la seule lumière bleue (British Journal of Dermatology, 2000 ; 142 : 973–978). Étant donné que la luminothérapie peut être une option coûteuse, nécessitant des séances régulières pour un résultat probant, il vaut mieux envisager un appareil utilisable chez soi comme ceux que proposent les sites <http://www.tobelight.fr/dpl-lumiere-infrarouge/traitement-de-la-peau-acne-lumie-clear.html?gclid=CMT82>), <http://www.davita.fr/luminothérapie/affections-de-la-peau/acne-vulgarie.html> ou http://www.allergymatters.com/france/acatalog/Luminothérapie_Acne.html .
- **Biofeedback et l'imagerie cognitive.** Utilisées pour combattre le stress, ces techniques portant sur le corps et l'esprit ont été testées sur 30 sujets souffrant d'acné. Certains ont reçu un placebo et d'autres encore aucun traitement. Au bout de 12 séances, ceux qui avaient eu recours au biofeedback et à l'imagerie cognitive ont vu leurs lésions régresser de manière significative . Chez les sujets ayant continué de pratiquer ensuite chez eux, l'amélioration s'est maintenue alors que ce n'a pas été le cas de ceux qui n'ont pas poursuivi (Journal of Psychosomatic Research, 1983 ; 27 : 185–191).
- **L'hypnothérapie.** L'hypnose que l'on utilise depuis fort longtemps pour traiter toutes sortes

de problèmes cutanées pourrait s'avérer bénéfique contre l'acné (Archives of Dermatology, 2000 ; 136 : 393–399). Ce serait particulièrement vrai dans le cas de l'acné excoriée. Dans cette forme d'acné, la personne ne peut s'empêcher de triturer ses boutons de manière compulsive et de presser sur les comédons, ce qui provoque des croûtes et des cicatrices (The American Journal of Clinical Hypnosis, 2004 ; 46 : 239–245). L'acné excoriée serait associée à une dépression, une anxiété ou d'autres problèmes psychologiques sous-jacents.

- **L'acupuncture.** Plusieurs formes d'acupuncture, notamment l'acupuncture auriculaire, donnent de bons résultats (Dermatology and Therapy, 2003 ; 16 : 87–92). Dans une étude chinoise, une technique appelée « saignement du lobe de l'oreille » combinée à de l'acupuncture classique s'est avérée efficace dans 96 % des cas (Journal of Traditional Chinese Medicine, 2008; 28: 18–20).

Pourquoi les femmes ont de l'acné ?

D'après le Dr Harald Gaier, un naturopathe, homéopathe et phytothérapeute qui écrit régulièrement pour *What Doctors Don't Tell You* (un équivalent britannique de *Santé Nature Innovation*), la cause la plus fréquente d'acné chez les femmes est la présence de kystes ovariens. Généralement associés à un syndrome de Stein-Leventhal (polykystose ovarienne), de grands kystes ovariens peuvent survenir sans la présence de symptômes plus typiques comme l'hirsutisme (une pilosité excessive), de stérilité et de règles peu abondantes. On peut les rencontrer chez des femmes ayant eu des enfants et avec une pilosité normale, chez d'autres stériles et aux règles régulières ou chez d'autres encore dont les ovaires sont petits ou de taille normale.

En l'absence d'autres symptômes suspects, une échographie et des examens sanguins permettent de diagnostiquer de l'acné associée à des kystes ovariens. Une plante médicinale, *Vitex agnus castus*, peut s'avérer bénéfique contre ce type d'acné.

Joanna Evans