

# Quand l'acné persiste à l'âge l'adulte

Par **Ludivine Ponciau**

**Une peau d'ado à 30 ou 40 ans, pas facile à assumer. Chez les femmes, les plus touchées, les causes sont souvent hormonales. Mais aussi le mode de vie et les mauvais conseils.**

C'est une loterie: certains y échappent totalement tandis que d'autres décrochent le gros lot. L'acné fait partie de ces changements corporels visibles qui marquent la transition de l'enfance vers l'âge adulte. Selon les études, elle toucherait plus de trois adolescents sur quatre.

Généralement, ces poussées sont mal vécues par les jeunes qui tentent, à coups de lotions, de crèmes et de maquillage, de faire disparaître ou de masquer rougeurs et boutons, aidés dans leur croisade par des dermatologues qui croulent sous les demandes de rendez-vous.

Dans 90% des cas, les lésions, localisées sur le nez, le front, les joues, le haut du dos, les épaules et le haut du torse, disparaissent spontanément vers l'âge de 20 à 25 ans. Cependant, chez certaines personnes, l'acné se montre coriace et refuse de débarrasser le plancher. Selon la Haute autorité de la santé (HAS), la prévalence parmi la population ne serait que de 12% des femmes et 3% des hommes âgés de 25 à 58 ans. Mais des études plus récentes portent à 30%, voire 40%, le nombre de femmes qui en souffrent.

Cette différence de recensement entre les hommes et les femmes s'explique en partie par le fait que ces dernières subissent des dérèglements hormonaux, l'une des principales causes de l'acné, et que les rougeurs chez les hommes sont davantage localisées sur le torse ou le dos. Ils seraient dès lors moins enclins à consulter un dermatologue.

## Des consultations en hausse

Dans sa pratique, Farida Benhadou, dermatologue au HUB Erasme, constate qu'un nombre croissant d'adultes, surtout des femmes, viennent consulter pour des problèmes de peau. «Il ne s'agit pas forcément de patients qui ont eu de l'acné durant leur adolescence. Chez les femmes, les lésions peuvent apparaître à la trentaine ou à la quarantaine, parfois un peu plus tôt. Elles sont souvent liées à des perturbations hormonales, en lien avec le commencement ou l'arrêt de la pilule contraceptive ou une grossesse. Comme pour les hommes, une autre cause peut être l'alimentation – plus le rythme des repas que ce que mange la personne. Un rythme alimentaire désorganisé peut avoir des conséquences sur le microbiote.» La pollution, la prise de certains médicaments ou d'anabolisants et le stress peuvent également être des facteurs déclencheurs. Dans ce cas, les poussées acnéiques sont le résultat d'une réaction inflammatoire.

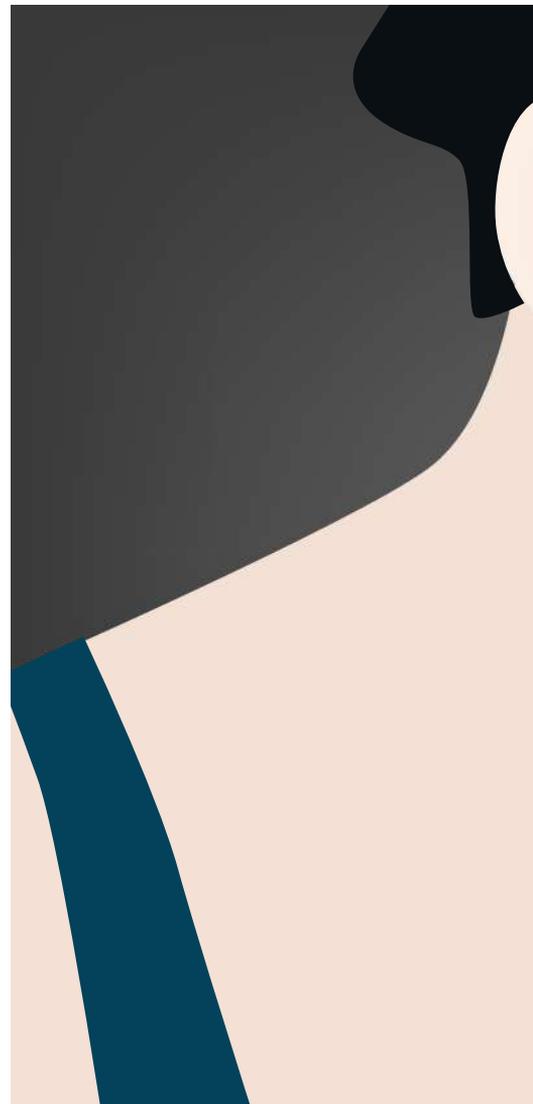
Plusieurs traitements permettent de faire disparaître ces boutons disgracieux ou d'en atténuer la visibilité. Chez les femmes, il est recommandé de privilégier les pilules contraceptives de troisième et de quatrième génération, qui contiennent des progestatifs à faible pouvoir androgénique, ou des stérilets en cuivre qui ne provoquent pas de poussées d'acné.

Pour les hommes comme pour les femmes, des antibiotiques dérivés de la vitamine A montrent une certaine efficacité. L'isotrétinoïne, molécule commercialisée sous le nom de Roaccutane, est régulièrement prescrite mais elle comporte des contre-indications. «Sa prescription nécessite certaines précautions, notamment des prises de sang régulières

afin de surveiller les effets que le médicament peut avoir sur le foie ou le taux de cholestérol, prévient la médecin. Parmi les effets secondaires, on constate un état de fatigue en début de traitement, un assèchement de la peau et une photosensibilité. Chez les jeunes filles, il nécessite la prise de contraceptifs en parallèle. En cas de grossesse, il est exclu d'y avoir recours.»

## Pas qu'une question esthétique

Le soleil est un faux ami des peaux acnéiques. Il agit comme un immunosuppresseur naturel. Mais si, dans un premier temps, il contribue à faire baisser l'inflammation, il favorise la formation de cicatrices et de taches brunâtres. Le zinc comporte également des propriétés anti-inflammatoires mais son utilisation est risquée car elle peut aggraver la situation.





## «J'ai fini par chercher des solutions par moi-même»

Fanny, 44 ans, a longtemps souffert de problèmes de peau. Alors qu'adolescente elle se réjouissait d'être épargnée, de vilains boutons ont commencé à bourgeonner «vers 17 ou 18 ans. Ma dermatologue avait diagnostiqué un psoriasis et prescrit des cachets pour calmer les poussées acnéiques. Le traitement n'a pas très bien fonctionné. A l'université, les plaques et les démangeaisons sont arrivées. J'ai consulté un autre médecin qui n'en a pas vraiment trouvé la cause mais m'a prescrit de la cortisone. Comme l'effet était de courte durée, je devais me rendre régulièrement à l'hôpital.»

La piste de l'allergie est explorée. Fanny passe différents tests, qui s'avèrent tous négatifs. Le spécialiste pense alors à une urticaire géante et lui prescrit un traitement spécifique. Mais les démangeaisons continuent. A la suite d'une biopsie, il propose de passer à un traitement lourd réservé aux patients greffés. Fanny décide de revoir sa première dermatologue pour obtenir un deuxième avis. Celle-ci penche pour un problème à l'estomac mal soigné et lui prescrit des antibiotiques. Nouvelle déception: le traitement n'est pas à la hauteur de ses attentes. En parallèle, elle utilise des lotions nettoyantes astringentes et des crèmes qui déshydratent fortement sa peau. «La décision a été prise d'arrêter le traitement. J'ai alors vécu plusieurs mois de galère, à chercher par moi-même des solutions. Avec plus ou moins de succès.» Depuis deux ans, elle utilise des produits cosmétiques de qualité et, à sa grande surprise, les effets sont positifs. «Les poussées se sont stabilisées, même si certaines périodes sont plus critiques que d'autres. En été, par exemple, je sais que si je m'expose au soleil, ma peau sera plus belle dans un premier temps. Mais quelques jours plus tard, les boutons réapparaîtront.»

**L'acné peut être lié à l'alimentation, au stress, aux variations hormonales, à la prise de certains médicaments.**

Loin d'être une simple question d'esthétique, les boutons à l'âge adulte, surtout lorsqu'ils sont localisés sur le visage, peuvent altérer la vie sociale ou affective. «Les patients viennent surtout me voir car l'acné a des conséquences sur leur qualité de vie, constate le Dr. Benhadou. Un autre problème, qui prend de l'ampleur, est l'influence des réseaux sociaux. La routine coréenne, par exemple (*NDLR: qui consiste à appliquer plusieurs produits cosmétiques dans un ordre déterminé*), véhiculée par certains influenceurs, favorise l'apparition de l'acné. Les personnes adeptes de cette méthode pensent adopter les bons réflexes, mais cette routine n'est pas adaptée à tous les types de peau. Mieux vaut consulter un dermatologue.» ●

**«La routine coréenne véhiculée par des influenceurs favorise l'apparition de l'acné.»**