

lundi 4 avril 2022 LE FIGARO

12 | DOSSIER SANTÉ

Contre l'acné, patience et longueur de ten

Les traitements existent, mais ils exigent discipline et persévérance. Des qualités pas toujours faciles à mobiliser à l'adolescence...

PAULINE LÉNA

DERMATOLOGIE «Le premier soin, c'est de traiter sa peau avec la plus grande douceur, martèle le Pr Brigitte Dréno, dermatologue au CHU de Nantes. Chaque intervention peut en bouleverser le biotope et provoquer des dérèglements comme l'acné.» Et parmi ces perturbations, la puberté est la première tempête, la peau devant alors s'adapter à des poussées d'hormones parfois erratiques: 80 % des adolescent(e)s, dans le monde, subissent l'acné!

Pour la majorité d'entre eux, les lésions sont peu nombreuses et parfaitement acceptables mais, dans 15 % des cas, l'acné provoque une gêne notable qui devient intolérable dans 5 % des cas. Il est alors important de consulter un médecin pour intervenir rapidement et atténuer les répercussions socio-psychologiques, parfois très importantes, de l'acné. Face à une acné particulièrement rebelle aux traitements, une aide psychologique doit être ainsi systématiquement proposée.

L'acné est le résultat d'une sécrétion trop importante de sébum, un liquide gras produit par les glandes pilosébacées qui forme un film protecteur sur la peau. Mais lorsqu'il est produit en trop grandes quantités, il s'accumule dans le canal excréteur des glandes pilosébacées, ce qui est à l'origine de l'acné.

Il est possible, dès l'apparition des premiers points noirs ou blancs, d'aider la peau à éliminer cet excès de sébum en adoptant le bon réflexe du duo nettoyage-hydratation avant d'aller se coucher. «Attention à ne pas utiliser de produits trop agressifs pour la peau, qui se défend alors en produisant encore plus de sébum, rappelle le Pr Dréno. Tous les gestes doivent être calmes et doux, pour éviter le frottement qui déclenche également un réflexe défensif de la peau.» Il faut donc privilégier un savon doux dermatologique et une crème hydratante fluide non comédogène et de pH proche de celui de la peau (pH 5,5). Dès que le soleil brille, il faut ajouter, dès le matin, une crème solaire non comédogène pour se protéger de cet agresseur qui provoque - systématiquement - une aggravation de l'acné si la peau ne peut pas s'y adapter en douceur.

Ces rituels de soins seront utiles quel que soit le stade d'évolution ou de gravité de l'acné, et à tout âge: leur constance est essentielle pour absorber les chocs auxquels la peau pourrait répondre brutalement. Ces bons réflexes peuvent même suffire à atténuer l'effet des poussées d'hormones sexuelles qui stimulent les glandes sébacées à l'adolescence.

Lorsque l'acné est sévère et/ou que le risque de cicatrice est élevé, des traitements plus puissants pourront être utilisés. Des crèmes, à base de peroxyde de benzoyle ou de rétinoïdes, aident à réguler la production de sébum et la prolifération bactérienne, à condition d'être appliquées avec douceur et sans excès sur l'ensemble du visa-

ge. Si après au moins 2 mois d'utilisation soignée et régulière les traitements locaux ne suffisent pas ou que les lésions sont étendues à des zones difficiles à traiter localement, ils peuvent être associés à des antibiotiques par voie orale, à prendre pendant plusieurs mois, et jusqu'au bout du traitement pour éviter l'apparition de résistances. Pour les filles, la contraception orale de 3^e ou 4^e génération peut aussi être utilisée en association avec les traitements locaux pour réguler l'activité hormonale, en particulier lorsque l'acné est liée à une production excessive de testostérone, souvent d'origine familiale.

Patience et discipline

«Si ces traitements échouent après trois mois, on cherche d'abord quels facteurs extérieurs peuvent entrer en jeu, explique le Pr Dréno. Bien souvent, on retrouve de mauvais réflexes cosmétiques, du stress, un environnement agressif, une alimentation trop riche en sucres ou certains médicaments.» Si ce n'est pas le cas, les médecins peuvent prescrire de l'isotrétinoïde, un traitement redoutablement efficace et sans effet rebond. Mais 85 % des utilisateurs se plaignent d'effets secondaires gênants, comme la sécheresse excessive de la peau et des muqueuses. Chez les filles, il doit par ailleurs obligatoirement être associé à une contraception orale et un test de grossesse mensuel car il provoque de graves malformations du fœtus. Garçon ou fille, sa prescription doit donc être re-

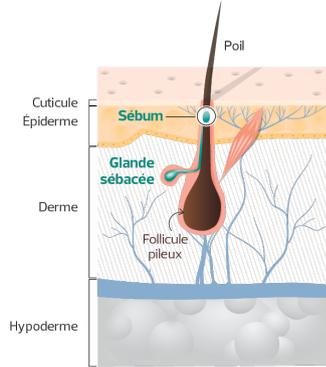
Les 4 étapes de l'inflammation du follicule pilo-sébacé

1 Accumulation de cellules mortes et de sébum

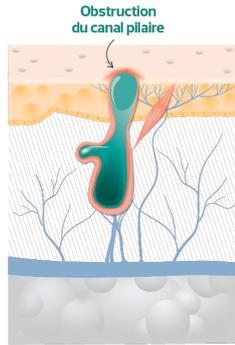
2 Prolifération de bactéries

3 Rupture du canal folliculaire

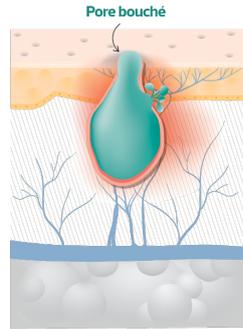
4 Form



La glande sébacée sécrète le sébum, un fluide gras qui protège la peau et s'écoule à la jonction du poil et de l'épiderme.



Si le sébum est sécrété en excès ou trop visqueux, il obstrue le canal pileaire.



La rupture du canal folliculaire génère la formation d'un point noir, puis d'un point blanc.



Lorsque le sébum, il aic ses papule puis une pu

Moins de 50% des patients suivent leur traitement correctement

75 à 95% des adolescents (selon les études) ont de l'acné. Entre 25 et 58 ans, ce n'est plus le cas que de 12% des femmes et de 3% des hommes. (Source: HAS, 2015)

novelée tous les mois, éventuellement en alternance avec le généraliste, ce qui permet d'évaluer ses effets secondaires. En particulier sur l'état psychologique: de nombreux patients ont rapporté un état dépressif et des pensées suicidaires accrues avec ce traitement. Malgré ces inconvénients, il reste aujourd'hui le seul traitement des acnés récalcitrantes, envahissantes, et/ou à risque élevé de cicatrices permanentes. L'augmentation actuelle de l'acné observée chez de jeunes adultes pourrait accélérer la mise au point d'alternatives mieux tolérées.

De nombreuses solutions existent donc pour atténuer l'acné et ses conséquences, mais les traitements efficaces requièrent tous patience, discipline et persévérance, des qualités qu'il n'est pas toujours facile de mobiliser à l'adolescence. À la recherche d'une solution rapide, à un âge vulnérable, les patients sont ainsi malheureusement une cible particulièrement facile pour des solutions «miracle», qui sont au mieux inefficaces, mais qui peuvent aussi aggraver et prolonger inutilement leur souffrance. ■

Agir le plus tôt possible et prendre garde aux cosmétiques pour éviter les cicatrices

«PLUS on attend, plus il est difficile d'améliorer les cicatrices qui risquent d'évoluer vers une fibrose, souligne le Dr François Michel, dermatologue au centre thermal de Vichy. Certains traitements permettent même d'atténuer leur apparition.» Les cicatrices de l'acné apparaissent surtout dans les formes inflammatoires, lorsque les pores s'infectent ou forment des nodules.

Pour les papules très claires, ce sont surtout des rougeurs qui persistent et, pour les peaux plus foncées, des taches et des zones hyperpigmentées. «Les traitements locaux de l'acné à base de rétinoïdes ont un effet lissant et légèrement éclaircissant, souligne le Dr Michel. Il faut donc les privilégier s'il y a un risque de cicatrices.» Légèrement irritantes, ces crèmes ne peuvent pas être utilisées en même temps que l'isotrétinoïde, mais elles sont utiles dès que la sécheresse recule après le traitement. Elles sont éga-

lement peu coûteuses et restent la seule solution anticyclic prise en charge par l'assurance-maladie. Elles ne peuvent pourtant pas corriger toutes les cicatrices profondes laissées par les nodules, qui pourront être atténuées par chirurgie, aux frais du patient.

Rôle aggravant du sucre

Il est également possible de réduire le risque de cicatrices dès les premiers symptômes en évitant que les pores restent enflammés et engorgés trop longtemps, ce qui permet de réduire la gravité de l'acné. Quelques bons réflexes permettent d'échapper à la spirale des complications de l'acné, surtout avec les cosmétiques.

«Le maquillage doit rester léger, surtout pas de fond de teint et surtout pas de poudres, souligne le Dr Michel. Si on ne peut pas s'en passer, il faut privilégier les crèmes teintées très fluides, non comédogènes, et ne pas en mettre tous les jours.» Le

mac gner proc dég pea l'aic ses tion s'un ce t garc de s avec irrit D étuc rôle: suc mci gun rest tive d'au don pou

GLOSSAIRE

COMÉDONS

Les comédons sont le résultat de l'accumulation de sébum dans les follicules pileux, en quantité assez importante pour boucher le pore. Les comédons peuvent être ouverts, donnant alors des points noirs (liés à l'oxydation de la mélanine au contact de l'air), ou fermés, formant alors des boutons blancs sans rougeur autour.

PAPULES

Les papules sont les «boutons» du langage courant, des lésions palpables, de petite taille (quelques millimètres), rouges, fermes et parfois douloureuses. Formées à partir d'un comédon devenu le siège d'une inflammation, elles peuvent disparaître spontanément ou être surinfectées par des bactéries présentes sur la peau.

PUSTULES

Les pustules sont des papules infectées et qui, comme leur nom l'indique, contiennent du pus. Celui-ci est un mélange de sébum, de cellules cutanées et de bactéries qui s'y sont installées. Elles apparaissent généralement sous la forme de bouton blanc, entouré de rouge. C'est la forme typique du bouton d'acné juvénile.

KYSTES

Les kystes sont des pustules situées dans les couches profondes de la peau, encapsulées dans une coque fibreuse qui ne permet plus le drainage du sébum vers l'extérieur de la peau. Ils sont souvent très douloureux. On les trouve plus principalement dans le dos, et c'est ce type d'acné qui laisse le plus souvent des cicatrices.

NO D des s'ill s'hab son d'ur nod fréç En s lais: dur:

La recherche s'efforce de mieux définir la maladie pour mieux la traiter



80% de la population adolescente mondiale est touchée par l'acné. LIGHTFIELD STUDIOS/STOCK.ADOBE.COM

SI PLUS de 80 % de la population adolescente du monde est touchée par l'acné, est-ce une maladie ou simplement un mauvais moment à passer? Les spécialistes - et les patients - s'accordent à dire que les répercussions sur la qualité de vie suffisent à justifier un traitement, qu'on parle ou non de maladie. Le retard de la recherche dans ce domaine pourrait pourtant bien venir de ce flou sémantique: impossible de mettre au point des traitements validés par la science lorsque la définition même de la maladie et de ses symptômes n'est pas claire.

Ainsi, une récente étude visant à évaluer un large ensemble de publi-

cations sur la lumière bleue contre l'acné conclut que la technique semble intéressante tout en reconnaissant que les travaux ne peuvent pas véritablement être comparés, car les résultats visés ne sont pas équivalents... En l'absence de critères d'amélioration objectifs et reproductibles, il est bien difficile d'établir l'efficacité d'un traitement avec rigueur: bien peu des avancées annoncées résistent, face à l'ensemble des patients, à l'épreuve du rapport coût/bénéfice!

Les spécialistes progressent cependant dans la compréhension de la physiopathologie de la maladie, en s'intéressant notamment aux facteurs de risque. Ainsi, une

étude parue en février dans *Nature communications* établit une liste de 46 gènes associés à l'acné, dont certains se retrouvent dans les formes les plus sévères et les formes familiales. Certains de ces gènes se retrouvent dans d'autres pathologies dermatologiques, dont les traitements pourraient être élargis à l'acné.

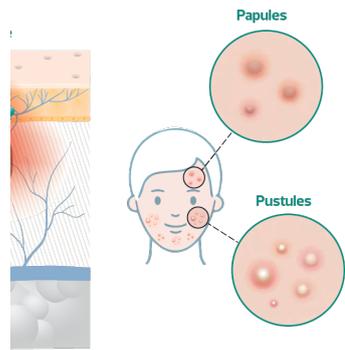
Mécanismes inflammatoires

Autre piste, l'identification des bactéries associées aux surinfections et à l'inflammation acnéique a récemment permis de démontrer que la peau elle-même, par l'intermédiaire des fibroblastes, produisait des molécules antibac-

téri- Con flan les au loca de l'acné D enfi de l'acné ou l'acné que l'acné traie

le temps

4 Formation acnéique



ire générale
r.
Lorsque les bactéries colonisent le sébum, il se forme d'abord une **papule inflammatoire**, puis une **pustule acnéique**.

Infographie LE FIGARO

LE LONG PARCOURS DE JULIETTE

Lorsque Juliette voit apparaître les premiers boutons sur son visage, à 14 ans, elle n'est pas inquiète. Plutôt bien dans sa peau, la jeune fille se dit que c'est un passage obligé qui ne l'empêchera pas de profiter de son adolescence, d'autant que sa mère et ses tantes n'en ont pas gardé un mauvais souvenir. Mais deux ans plus tard, les boutons sont toujours là, marquant tout son visage et laissant des cicatrices fréquentes. Les traitements locaux ne semblent pas fonctionner et le dermatologue refuse de prescrire un contraceptif oral adapté car Juliette fume. La rentrée de septembre est toujours un passage particulièrement difficile, au moment où l'année scolaire se joue. L'échec des traitements usuels est patent, le dermatologue prescrit de l'isotrétinoïne car les cicatrices se multiplient. Au bout d'un mois, si les boutons semblent lâcher prise, Juliette ressent un profond mal-être, tout à fait inhabituel pour elle. Elle prend conseil: il faut arrêter l'isotrétinoïne, associée par certains patients à des états dépressifs. Sa bonne humeur reprend très vite le dessus et Juliette se dit qu'elle va sortir de l'adolescence – et de l'acné – et qu'elle peut faire un petit effort. Mais dix ans plus tard, les vacances d'été ont toujours pour elle un petit goût amer car elle sait qu'au retour, elle va subir une poussée d'acné qui laissera encore de nouvelles cicatrices. Avec le coronavirus et les masques, les boutons s'installent à l'année et la dépression réapparaît. La mort dans l'âme, Juliette trouve une nouvelle dermatologue qui lui prescrit une pilule de dernière génération avec des traitements locaux et établit une relation de confiance avec elle pour la conduire à arrêter de fumer. Cette fois-ci, elle en est sûre, elle y arrivera, d'autant plus que les boutons ont déjà complètement disparu. Sa cigarette électronique, par contre, ne la quitte plus...
P. L.

SANTÉ

L'audition doit être la prochaine grande cause nationale!

SANTÉ PUBLIQUE À quelques semaines des élections présidentielles et législatives, le constat est sévère: les questions liées à la santé auditive et aux handicaps associés sont absentes du débat public. Les surdités et leurs conséquences sur la vie des Français sont mal connues de tous. Pourtant, en 2021, l'Organisation mondiale pour la santé (OMS) recensait 1,5 milliard de personnes touchées par la surdité ou la malentendance à l'échelle mondiale, soit une personne sur cinq. À l'horizon 2050, elle concernera une personne sur quatre. En France, environ 11 % de la population, soit 7 millions de nos concitoyens, évoluent avec un handicap invisible et incompris dans une société qui peine à s'adapter à leur situation. Ce manque de connaissance est un obstacle à l'inclusion, à l'épanouissement personnel et professionnel. Il est aussi établi qu'une perte auditive non prise en charge accroît le risque de déclin cognitif. La prévention pour tous, jeunes, actifs et seniors, s'avère donc aussi urgente qu'indispensable.



DENIS LE SQUER
• Directeur général de la Fondation pour l'audition.

Cette prévention doit être au cœur des engagements d'une politique de santé publique ambitieuse; cependant à l'heure actuelle, seul le dépistage néonatal de la surdité est obligatoire dans le parcours de soins. Il est pourtant essentiel d'informer, de sensibiliser largement sur les risques auditifs. La prévention doit commencer dès le plus jeune âge, à l'école, en étant intégrée dans le programme scolaire. Le repérage de l'audition doit devenir

systématique dès 45 ans et être proposé par la médecine du travail, quelle que soit la profession exercée.

10 propositions concrètes

Quant au quotidien des personnes sourdes ou malentendantes, il est encore rempli d'obstacles. Est-il concevable, en 2022, que les transports publics soient, de la prise des billets jusqu'à la destination, un parcours semé d'embûches? Que l'égalité des chances au service de l'éducation et de l'enseignement supérieur soit loin d'être garantie? Que l'accès aux téléconsultations ne soit pas pleinement possible pour les personnes sourdes ou malentendantes? Que le taux de chômage des

personnes sourdes soit de 33 % contre 7,8 % pour les personnes entendantes? Que les personnes sourdes ou malentendantes restent, pour la grande majorité, privées d'un plein accès aux contenus culturels? Que les seniors en perte d'autonomie n'aient pas un suivi adapté pour une bonne utilisation de leurs appareils auditifs afin de pouvoir maintenir plus longtemps le lien social? La liste est encore longue, et ce n'est pas to- lérable. L'inclusion complète des personnes sourdes ou malentendantes dans notre société n'est pas une option, c'est un devoir!

Certes, des avancées notables, comme les dispositifs rendant les services téléphoniques accessibles aux personnes sourdes ou malentendantes, ont vu le jour ces dernières années. La réforme du «100 % Santé», mise en place par le gouvernement dès 2019, marque un réel progrès dans l'accessibilité de l'appareillage auditif.

Mais il faut aller plus loin. L'audition et les surdités n'ont jamais été déclarées Grande cause nationale, et ce, depuis la création du label en 1977. En cette période électorale, nous avons donc choisi d'éditer un livre blanc intitulé «Placer l'audition au cœur des débats publics de 2022», porteur de 10 propositions concrètes, car les solutions existent.

L'audition et les surdités doivent remporter l'adhésion et l'implication de tous sur le plan politique. Il est temps d'aller plus loin, plus vite et d'agir pour cette cause transpartisane et universelle que sont l'audition et les surdités. ■



En France, 11 % de la population souffre de troubles auditifs.
R. PRZYBYSZ/STOCKADOB.COM

prendre garde à ses cicatrices

La peau doit rester hydratée avec l'aide de crèmes fluides, non grasses et non comédogènes. «Attention aux produits bio qui favorisent souvent l'acné et doivent encore s'améliorer avant d'être utiles pour ce type de peaux.» De leur côté, les garçons doivent absolument éviter de se frotter la peau sans douceur avec des savons ou des gels douche irritants.

Du côté de l'alimentation, les études confirment uniquement le rôle aggravant du sucre sur l'acné, notamment les snacks et boissons sucrés, et l'effet positif d'une alimentation riche en fruits et en légumes. Enfin, si le rôle du tabac reste discuté, son influence négative est confirmée pour tant d'autres pathologies qu'il serait dommage de ne pas en profiter pour s'en éloigner. ■
P. L.

NODULES

Difficiles à distinguer des kystes, les nodules, s'ils ne contiennent habituellement pas de pus, sont néanmoins le siège d'une infection. L'acné nodulaire est le plus fréquent des acnés graves. En se rompant, les nodules laissent des cicatrices durables sur la peau.

à la traiter

De nombreuses études mettent enfin en évidence que les échecs de traitement sont fréquents car les patients abandonnent trop vite ou les pratiquent avec intermittence en espérant un résultat à très courte échéance. Mieux connaître l'acné permettrait de mieux l'expliquer aux patients, qui pourraient ainsi mieux profiter des traitements déjà disponibles. ■ P. L.

Quand les compléments en antioxydants sont-elles utiles?

PHARMAKOLOGIE Les antioxydants sont réputés depuis les années 1990 pour lutter contre le «stress oxydant» lié aux déséquilibres de la vie moderne, de la pollution au tabagisme en passant par une alimentation pauvre en fibres et en vitamines, et souvent chargée en pesticides et en conservateurs. Ils permettraient de lutter contre le vieillissement cellulaire, les maladies dégénératives et l'inflammation et neutralisent les fameux radicaux libres, ces dérivés de l'oxygène qui, en excès, s'attaquent à nos cellules et accélèrent le déclin de l'organisme. Toutefois, hormis certains contextes pathologiques particuliers et sous contrôle médical, il est inutile de prendre des antioxydants si l'on mange équilibré; une complémentation peut même avoir des effets néfastes.



PROFESSEUR DOMINIQUE BONNEFONT-ROUSSELOT
• Biologiste médicale, membre de l'Académie nationale de pharmacie.

Mieux vaut trouver les vitamines, par exemple dans une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes. En effet, en surdose, les vitamines sont toutes à risques plus ou moins graves: la vitamine A est notamment mauvaise pour les os; chez les fumeurs, le bêta-carotène peut accélérer la mortalité par cancer du poumon ou maladie cardiovasculaire; la vitamine E accroît le risque de cancer de la prostate et d'hémorragie; la vitamine C peut entraîner des calculs rénaux et une surcharge en fer. Certains nutriments peuvent même s'activer en réponse à une trop forte dose d'antioxydants qui rompt l'équilibre cellulaire. Pourtant, de la même façon qu'elle se tourne vers les médecines alternatives, la population considère, à tort, que les produits naturels ne peuvent pas être toxiques, même à forte dose.

Les antioxydants classiques (vitamines, minéraux, polyphénols naturels) sous forme de compléments alimentaires contiennent trop souvent des doses bien supérieures à celles retrouvées dans l'alimentation, sans le moindre effet bénéfique. Il faudrait donc connaître leur concentration dans le sang pour dépister une éventuelle carence avant de débuter une complémentation, sachant qu'un

apport alimentaire trop faible augmente effectivement l'incidence des maladies cardiovasculaires et des cancers. Ce que confirme indirectement l'étude SU.VI.MAX: une complémentation à faible dose d'antioxydants pendant sept ans et demi diminue l'incidence totale de survenue de cancers et la mortalité globale... mais uniquement chez les hommes! Les femmes, qui ont une alimentation plus riche en fruits et légumes, n'en ont pas besoin.

Plusieurs études ont «réhabilité» les antioxydants pour lutter contre trois sortes d'affections: le diabète, les maladies cardiovasculaires et les troubles neurologiques. L'épidémie de Covid-19 a permis également de montrer leur intérêt dans les soins intensifs.

Action sur le métabolisme énergétique

En prévention du diabète et en cas de prédiabète, le Food and Drug Administration (l'autorité de régulation américaine) a reconnu en 2021 le bénéfice de l'astaxanthine, caroténoïde liposoluble de couleur rouge qu'on trouve notamment dans le saumon, la crevette, les crustacés et certaines microalgues, pour améliorer le contrôle glycémique et assurer une meilleure sensibilité à l'insuline. De même, une complémentation en glycine et N-acétylcystéine, précurseurs du glutathion, un puissant antioxydant intracellulaire, diminue significativement l'insulino-résistance chez les sujets diabétiques.

Dans le cas des maladies cardiovasculaires, une complémentation en coenzyme Q10, composé liposoluble et régulateur du métabolisme énergétique, réduit l'inflammation, le stress oxydant et la mortalité en diminuant l'épaississement artériel et l'hypertension tout en améliorant le fonctionnement vasculaire. En cas d'hypercholestérolémie, le traitement par statines abaisse la concentration du coenzyme Q10 que l'on peut alors faire remonter par une complémentation, notamment en cas d'effets secondaires musculaires. Toutefois, en raison de l'existence de plusieurs formulations de coenzyme

Q10 et de la variété des doses et des périodes d'administration utilisées dans les études cliniques, il est difficile de tirer des conclusions claires sur les meilleures conditions de complémentation dans les maladies cardiovasculaires. En revanche, la puissante activité antioxydante du lycopène, caroténoïde de couleur rouge présent dans les tomates et produits dérivés, fait l'unanimité en prévention, même si sa biodisponibilité pose des problèmes d'administration.

Sur le plan neurologique, le coenzyme Q10 peut être bénéfique chez des patients sous ventilation assistée après un traumatisme crânien, grâce à son action sur le métabolisme énergétique et ses propriétés antioxydantes. Dans les maladies neurodégénératives, la maladie d'Alzheimer en particulier où existe toujours une composante de stress oxydant, une nouvelle approche thérapeutique par des combinaisons d'antioxydants d'origine naturelle fait l'objet d'études cliniques. Mais on se heurte toujours aux limites concernant la dose à utiliser, le moment approprié et la durée de la complémentation. Sans compter que d'autres facteurs pourraient compter davantage dans le déclenchement ou la progression de la neurodégénérescence.

Enfin, des patients en soins critiques après une infection à Covid-19 ont mieux survécu avec une complémentation par 500 mg/j de vitamine C. Même hors soins critiques, une complémentation en antioxydants (vitamine A, vitamine E, vitamine C, sélénium et zinc) a permis de réduire l'orage cytokinique, cette inflammation exacerbée associée à l'infection. Compte tenu de l'état de stress oxydant et du déficit en glutathion intracellulaire observés chez ces patients, une complémentation en glycine et N-acétylcystéine (précurseurs du glutathion) pourrait aussi être proposée. ■
Le Pr Dominique Bonnefont-Rousselot indique n'avoir aucun lien d'intérêt en rapport avec les antioxydants ou, plus largement, les compléments alimentaires.