

ACNÉ / LÉSIONS SUR LA PEAU

L'acné se présente sous la forme de points noirs, rouges ou blancs, de boutons ou de kystes. Le visage, le cou, les épaules, le dos et la poitrine sont les parties du corps qui sont les plus souvent touchées. Elle peut être causée par plusieurs facteurs, notamment ; par des changements hormonaux lors de l'adolescence ou, chez les femmes, lors des menstruations, de grossesse ou de ménopause. Des polluants industriels, une friction excessive de la peau (par exemple par des cheveux près du visage ou une casquette sur le front, des vêtements trop serrés), une manipulation fréquente des lésions sur la peau, l'usage de cosmétiques à base d'huile pouvant bloquer les pores de la peau et l'hérédité sont d'autres facteurs susceptibles de causer cet effet indésirable. L'acné peut aussi être un effet secondaire de certains médicaments, comme la *prednisone* (*cortisone, stéroïdes*) et le *sirolimus* (*Rapamune*).

QUE FAIRE ?

Soins d'hygiène

- Lavez votre peau régulièrement, matin et soir, à l'aide d'un savon doux ou d'un nettoyant destiné aux peaux acnéiques, afin d'empêcher l'accumulation de sébum et d'huile. Évitez les produits exfoliants, granuleux ou abrasifs qui peuvent aggraver les lésions ainsi que les nettoyants en crème.
- Rasez votre visage avec un rasoir électrique, idéalement. Si vous préférez les rasoirs à lames, rasez-vous lorsque la peau est bien hydratée et douce. Utilisez du savon ou de la mousse en rasant dans le sens des poils.
- Évitez de toucher votre visage avec vos mains. Il y a sur les doigts de l'huile, de la saleté et des bactéries qui peuvent favoriser l'apparition de boutons infectés. Évitez également de toucher les lésions, les points noirs et les boutons, cette pratique peut causer de l'inflammation et des cicatrices.

Choix de vêtements, d'accessoires ou de produits

- Utilisez des produits maquillant et démaquillant qui ne bloqueront pas les pores de votre peau.
- Si vous portez des lunettes, lavez-les fréquemment pour prévenir l'acné sur le nez et autour des yeux.
- Évitez les casquettes ou chapeaux si l'acné est située sur le front. La friction des tissus sur la peau peut contribuer à faire augmenter l'acné.
- Si vous utilisez du gel ou du fixatif à cheveux, faites attention de ne pas en appliquer sur le visage. Ces produits peuvent boucher les pores de la peau. Si vos cheveux touchent le visage, assurez-vous de les laver fréquemment pour enlever tout résidu d'huile et de saleté.
- Les médicaments antirejet peuvent rendre votre peau plus sensible aux rayons du soleil. Protégez-vous du soleil en utilisant un écran solaire dont l'indice de protection est de 30 ou supérieur à 30. Portez un chapeau, une chemise en coton à manches longues et un pantalon de coton. Évitez de vous exposer au soleil entre 11 h et 15 h. Portez des lunettes de soleil de qualité pour vous protéger les yeux.

QUAND CONSULTER?

- Selon le niveau de gravité de l'acné, différents traitements peuvent être recommandés et réduire grandement les inconvénients qu'elle cause. Si votre acné est légère, vous pouvez trouver en vente libre à la pharmacie les traitements appropriés. Consultez votre pharmacien. Soyez patients et persévérants, car les résultats peuvent prendre du temps.
- N'hésitez pas à consulter un médecin si vous souffrez d'une acné plus grave avec inflammation, certains traitements adaptés à votre type de peau pourront vous procurer du soulagement et réduiront vos malaises (douleur, inconfort) et les risques de complications.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Gouvernement du Canada – Traitements contre l'acné](#)
- [Passeport Santé – L'acné](#)

Note : Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.