

L'acné est une affection cutanée bénigne. Elle apparaît lorsque les pores où naissent les poils sont obstrués par du sébum et des cellules mortes. Des points blancs ou noirs, ou des boutons, apparaissent alors. L'acné touche 80 % des adolescents, en raison de l'augmentation des hormones qui stimulent la production de sébum. Cependant, elle peut toucher des personnes de tout âge. L'acné peut être source d'insécurité et avoir un impact émotionnel.

L'acné apparaît principalement sur le visage, le haut du dos et la poitrine. Elle n'est pas influencée par l'alimentation, l'hygiène ou l'activité sexuelle.

**Il ne faut pas toucher ni appuyer sur les lésions, car cela peut aggraver l'acné et laisser des cicatrices.**

## Nettoyage des lésions

Un lavage régulier permet de réduire l'excès de sébum. Lavez les zones touchées à l'eau tiède, deux fois par jour (matin et soir) et utilisez un savon doux. Séchez soigneusement.

Chez les hommes, le rasage doit être très doux. La barbe doit être ramollie à l'eau tiède et au savon. Un rasoir électrique peut être utile.



**Auteurs :** Idaira Damas, M. Mar Ballester, Mònica Amorós, Jaume Claramunt et Alicia Ruiz Pontes  
**Révision scientifique :** Groupe de dermatologie de la CAMFiC  
**Révision éditoriale :** Groupe d'éducation sanitaire de la CAMFiC

## Alimentation

Elle n'a aucune influence sur l'acné. Si vous pensez que certains aliments aggravent votre acné, vous pouvez les éviter.

## Exposition au soleil

Le bronzage peut masquer l'acné, mais cet effet bénéfique est temporaire. L'exposition cumulative au soleil au fil des ans favorise le vieillissement cutané et le développement de différents cancers de la peau.

## Cosmétiques

Les pores étant perméables, il faut éviter les cosmétiques, en particulier ceux à base de graisse.

Si vous devez en utiliser, choisissez ceux dont l'emballage indique « oil free » ou « non comédogène » (c'est-à-dire qui n'obstruent pas les pores et ne provoquent pas d'acné), ou le font dans une moindre mesure que les autres. Démaquillez-vous chaque soir à l'eau et au savon. Protégez votre visage lorsque vous appliquez de la laque ou du gel sur vos cheveux.

## Comment traiter l'acné ?

Le traitement dépend de la gravité de l'acné, mais celle-ci disparaît souvent sans aucun traitement.

Les traitements cutanés servent à nettoyer les pores et à désinfecter. Ils améliorent l'aspect des boutons, mais ceux-ci réapparaissent à l'arrêt du traitement. Il faut persévérer pendant des mois, parfois des années, pour contrôler ces lésions.

Ces produits peuvent provoquer une sécheresse et une desquamation. Il est même fréquent que l'acné s'aggrave au début du traitement.

**Si l'acné ne s'améliore pas au bout de 6 à 8 semaines, consultez à nouveau votre médecin.**

**Traduction :** Quasar Serveis d'Imatge  
**Illustrations :** Verònica Monterde