

1 Acné

L'acné est une maladie de peau qui affecte 79 à 95 % des adolescents des sociétés occidentales [1]. La question de l'alimentation est généralement abordée par les patients au cours des consultations, plus par les jeunes filles que par les garçons qui sont aussi moins nombreux à chercher à se traiter (72 % des adolescentes atteintes d'acné se traitent contre 65 % pour les adolescents [5]). Des idées fausses circulent sur les conduites alimentaires à adopter, notamment celle d'arrêter les apports en lipides, et sont la source de déséquilibres alimentaires préjudiciables. S'il existe un consensus parmi les dermatologues pour indiquer que l'alimentation ne joue pas de rôle dans l'étiologie de l'acné, l'alimentation inadaptée et les facteurs environnementaux (perturbateurs endocriniens, etc.) influent sur l'état de la peau. L'objectif est d'amener l'adolescent à avoir le meilleur équilibre nutritionnel possible avec un apport suffisant en zinc, en acides gras oméga 3, en antioxydants, le tout dans un contexte défavorable d'attirance vers la « *junk food* ».

Ordonnance alimentaire

Professionnel de santé...

Le...

M., Mme...

L'acné nécessite quelques règles simples sur le plan alimentaire pour éviter les poussées et favoriser sa régression.

- ▶ Ne pas supprimer les corps gras mais mieux choisir les huiles végétales :
 - utiliser un peu d'huile de colza ou de noix riches en acides gras oméga 3 (participant à réduire l'inflammation de la peau) pour les assaisonnements des salades ou crudités, et de l'huile d'olive pour la cuisine ;
 - réduire les apports en graisses appelées « saturées », présentes notamment dans de nombreuses viennoiseries également souvent riches en sucres ajoutés (croissants, pains au chocolat, etc.), biscuits et friandises diverses (notamment barres chocolatées) ;
 - éviter les charcuteries et viandes grasses ;
- ▶ Fortement réduire les apports en produits industriels riches en sucres ajoutés : surtout les sodas et jus industriels divers (les produits avec sucres ajoutés en excès favoriseraient les poussées d'acné).
- ▶ Consommer tous les jours dans le cadre d'un bon équilibre alimentaire :
 - 3 fruits frais de saison, et notamment les plus colorés (pour participer à couvrir les besoins en vitamines – notamment en provitamine A – et en antioxydants protecteurs) ; des légumes colorés notamment verts avec en particulier les brocolis ;

- des produits laitiers, de préférence des yaourts nature ou du fromage blanc entiers (apport en protéines, éléments minéraux en calcium et en vitamines, notamment D) ;
- du pain aux multigrains ou complet de boulangerie (pour l'apport en zinc qui améliore la qualité de la peau).

► Veiller à :

- favoriser, lors de la consommation de viandes, celles de volaille ;
- œufs et mollusques (surtout huîtres, moules et coquilles Saint-Jacques) peuvent être consommés régulièrement pour l'apport en zinc tout comme les poissons riches en acides gras oméga 3 : sardine, anchois, maquereau, saumon.

- Boire 1 à 2 litres d'eau plate (ou pétillante) par jour et bien éviter les sodas sucrés ou « light » avec édulcorants.

(Les boissons à base de caféine prises en excès diminuent l'absorption du zinc : cola, café, thé.)

Ordonnance de plantes

Professionnel de santé...

Le...

M., Mme...

► Bardane (*Arctium lappa*) en gélules, extraits secs, dosées à 300 mg ; 1 gélule matin et soir par cure de 20 jours par mois, à renouveler selon l'importance de l'acné.

► Huile essentielle de lavande (*Lavandula augustifolia*) 2 ml diluée dans 36 ml d'huile de macadamia ; 1 à 2 applications en cas de microkyste infecté quelques jours jusqu'à amélioration.

► Pommade au calendula (*Calendula officinalis*) en cas de cicatrice ; 1 application par jour le soir au coucher.

Explications pratiques destinées aux patients

Ne pas supprimer les corps gras de l'alimentation, mieux orienter leurs consommations

Nombreux sont les adolescents qui pensent qu'en diminuant la consommation de corps gras leur acné va régresser et améliorer l'état de leur peau « grasse ». Il faut bien expliquer que l'acné, avec l'augmentation de la sécrétion de sébum, est secondaire aux modifications hormonales (androgènes) de l'adolescence et n'est liée ni à l'alimentation lorsqu'elle est équilibrée, ni à

l'hygiène. Un excès de soins corporels avec l'usage de certains produits cosmétiques inadaptés peut même favoriser l'augmentation de la sécrétion de sébum et l'irritation de la peau.

Sur le plan alimentaire, les huiles végétales doivent faire partie de la ration quotidienne pour assurer un bon équilibre nutritionnel (environ 2 cuillères à soupe/j). Les huiles riches en acides gras oméga 3 (huile de colza et de noix) sont privilégiées pour l'assaisonnement des crudités et des salades, notamment à cause des vertus anti-inflammatoires qui leur sont prêtées. Les corps gras saturés doivent voir leur consommation limitée ; il s'agit d'une mesure générale à rappeler. Il convient surtout de limiter la consommation, au-delà des charcuteries et viandes grasses, de certaines viennoiseries, de pains industriels, friandises et barres chocolatées diverses qui, en plus, ont généralement un index glycémique élevé (voir plus loin).

Consommer des produits contenant du zinc

Un déficit en zinc favorise l'acné et une alimentation qui en contient suffisamment est à indiquer. Les conseils doivent être pragmatiques. Les céréales sous forme de pains aux multigrains ou complets en apportent, même si la présence de phytates en limite modérément l'absorption. La consommation de légumes verts et notamment de brocolis [4] est à encourager, pour l'apport en zinc mais aussi en antioxydants. Certaines viandes, comme celles de volaille, et les œufs fournissent du zinc dont la biodisponibilité est meilleure que celle issue des produits végétaux ; les produits de la mer également, dont les huîtres, mais qui ne sont pas de consommation régulière. Parallèlement, il faut veiller à modérer la consommation de boissons à base de caféine, l'excès limitant l'absorption du zinc [3].

La prescription de gluconate de zinc sous forme de complément peut accroître les apports en cas de nécessité.

Réduire de façon significative l'apport en produits alimentaires ayant un index glycémique élevé

Les produits alimentaires à fort indice glycémique peuvent favoriser les poussées d'acné [9] et la prolifération des kératocytes. Ils doivent être consommés avec une réelle parcimonie ; il s'agit surtout des boissons industrielles (soda, jus de fruits divers, etc.) et des produits à type de desserts industriels sucrés. La surconsommation de pain de mie industriel et blanc (à fort index glycémique), ainsi que de divers biscuits et viennoiseries est aussi à limiter.

Bien comprendre l'équilibre alimentaire

La notion d'équilibre alimentaire est souvent mal comprise par les adolescents qui l'interprètent à leur manière. Ils sont depuis leur enfance baignés dans l'univers des produits transformés, chocolatés et des sodas et n'ont

souvent qu'une notion très approximative de ce qu'est une alimentation saine. Le message doit être clair et non moralisateur. Si l'apport doit être réduit en produits avec sucres ajoutés à différentes préparations essentiellement industrielles, ils ne doivent pas manquer dans la ration alimentaire de 3 fruits, de 3 tranches de pain (une des sources aisées d'apport en zinc) et de produits laitiers entiers qui sont moins comédogènes que ceux écrémés [4]. Il faut avoir à l'esprit que les *fast-foods*, s'ils ne sont pas à interdire, ne peuvent que favoriser l'acné, s'ils ne sont pas compensés par une alimentation suffisamment riche en fruits et légumes (produits dont l'offre se développe dans la restauration rapide).

Éléments de physiopathologie

Des déséquilibres alimentaires à l'adolescence induisent des déficits d'apports en divers micronutriments. Les adolescentes entre 14 et 18 ans ont des risques de déficiences identifiées en fer, calcium, vitamines E et B6 [6], éléments que l'on trouve respectivement dans les viandes ou poissons (fer héminique biodisponible), produits laitiers, huiles végétales, légumes secs et céréales. Pour les adolescents dans la même tranche d'âge, les risques de déficits concernent la vitamine E. Ces déficits d'apports ne sont pas spécifiques aux adolescents présentant de l'acné, mais la pratique nous montre quotidiennement que les risques de déséquilibre sont majorés.

Tout déficit d'apport en zinc a des conséquences dermatologiques bien identifiées sur les processus inflammatoires et les troubles de la cicatrisation [7]. Le zinc a un rôle cutané antioxydant et est 5 à 6 fois plus concentré dans l'épiderme que dans le derme [8] ; il est indispensable pour assurer une bonne santé de la peau. Une supplémentation peut être parfois nécessaire. Il convient de mettre en garde sur la prise de compléments en automédication par les adolescents. Certains produits, prisés notamment par ceux qui pratiquent une activité sportive assez intense, contiennent parfois en forte concentration des protéines du lactosérum pouvant favoriser, selon certaines études, des poussées d'acné.

Une altération du goût, des désordres immunitaires, voire des manifestations neuropsychiques sont des signes supplémentaires évocateurs d'une carence importante en zinc.

La consommation de fruits rouges et de légumes colorés est également à fortement encourager compte tenu de leurs richesses en antioxydants et en vitamines, notamment provitamines A et E [2], participant à réduire la micro-inflammation de la peau.

Les perturbateurs endocriniens ont une influence non négligeable sur l'homéostasie hormonale sans que l'on puisse en mesurer l'impact sur l'acné faute d'études. Il convient de conseiller de limiter l'exposition à ces substances.

Les plantes réputées améliorer [10]

La principale plante utilisée dans l'acné est la bardane. Elle se prend en gélules car, amère et en tisane, elle a peu de chance d'être appréciée des adolescents. La lavande sous forme d'huile essentielle diluée en usage externe peut être d'un bon secours en cas de microkystes infectés. La troisième plante parmi celles pouvant être utilisées est le calendula qui participe à aider à la cicatrisation.

Les adolescents présentant de l'acné ne font pas souvent les bons choix en matière d'alimentation. Il est indispensable de prendre son temps pour bien leur expliquer ce qu'est une alimentation équilibrée, et que tout déséquilibre alimentaire ne peut que majorer leur acné. Il importe également d'améliorer les facteurs environnementaux dont la qualité même de l'alimentation.

Références

- [1] Cordain L, Lindeberg S, Hurtado M, et al. Acne Vulgaris. Arch Dermatol 2002; 138:1584-90.
- [2] Enquête. Fil Santé Jeunes 2006.
- [3] El-Akawi Z, Abdel-Latif N, Abdul-Razzak K. Does the plasma level of vitamins A and E affect acne condition? Clin Exp Dermatol 2006;31(3):430-4.
- [4] Fiedler F, Stangl GI, Fiedler E, Taube KM. Acne and nutrition: a systemic review. Acta Derm Venerol 2017;97:7-9.
- [5] Kucharska A, Szmurli B, Sińska B. Significance of diet in treated and untreated acne vulgaris. Postepy Dermatol Alergol 2016;33(2):81-6.
- [6] Martin A. Risques de déficiences ou d'excès selon les groupes de population. AFSSA, CNERNA-CNRS (Eds). Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3^e éd. Paris : Tec et Doc ; 2001.
- [7] Rostan EF, DeBuys HV, Madey DL, Pinnell S. Evidence supporting zinc as an important antioxidant for skin. Int J Dermatol 2002;41:606-11.
- [8] Schwartz JR, Marsch RG, Draelos ZD. Zinc and skin health: overview of physiology and pharmacology. Dermatol Surg 2005;31:837-47.
- [9] Vidal. Le guide nutrition et santé 2005.
- [10] Vidal. Le guide des plantes qui soignent 2010.