

## Acné de grossesse : pourquoi a-t-on des boutons lorsqu'on est enceinte et comment s'en débarrasser ?

Les femmes enceintes peuvent souffrir d'acné dès le premier mois de grossesse. Les conseils de la gynécologue pour en venir à bout...

### Acné de grossesse : pourquoi a-t-on des boutons quand on est enceinte ?

Comme l'explique le Dr. Sandrine Brugère, gynécologue, "*certaines femmes enceintes peuvent avoir de l'acné pendant leur grossesse principalement pour des raisons hormonales : l'augmentation du taux de progestérone dans l'organisme se traduit notamment par une production de sébum plus importante. Les pores de la peau se bouchent, ce qui entraîne une inflammation et... de l'acné.*"

**Acné de grossesse : où et quand ?** Mauvaise nouvelle : l'acné de la femme enceinte peut débuter dès le premier trimestre de grossesse et persister jusqu'à l'accouchement... "*Normalement, l'acné de grossesse s'atténue voire disparaît après la naissance*" note le Dr. Brugère. Les boutons et les rougeurs apparaissent plutôt au niveau du visage, du dos et du décolleté.

**Acné de grossesse : quelles femmes sont concernées ?** Si toutes les femmes enceintes peuvent souffrir d'acné pendant leur grossesse, les femmes qui ont souffert d'acné de l'adulte avant leur grossesse seraient plus concernées. Par

ailleurs, " *les femmes qui ont arrêté de prendre la **pilule** avant d'être enceinte ont également un risque accru d'acné de grossesse puisque la pilule contraceptive est un anti-acnéique.* "

### **Acné de grossesse : comment s'en débarrasser ?**

Première chose à mettre en place : **une routine " bonne hygiène de la peau "**. Deux fois par jour, matin et soir, nettoyez votre peau à l'eau claire et au savon surgras (à acheter en pharmacie) : demandez conseil à votre sage-femme, à votre dermatologue, à votre gynécologue ou encore à votre médecin traitant.

Pour votre crème hydratante et vos produits de maquillage (fond de teint, BB crème...), optez pour des produits estampillés " non-comédogènes " : ceux-ci s'achètent notamment en pharmacie. Les crèmes hydratantes à base de zinc sont à privilégier.

**Faites attention au soleil** : protégez-vous avec une crème solaire adaptée (à acheter en pharmacie ou sur conseil du médecin dermatologue) car l'exposition au soleil peut aggraver l'acné de grossesse ainsi que le masque de grossesse – ces " taches brunes " sur le visage qui peuvent apparaître dès le 1er trimestre de grossesse.

**Acné de grossesse : faut-il adapter son alimentation ?** " *La question du lien entre l'alimentation et l'acné est assez discutée : il n'y a pas vraiment de consensus scientifique, explique le Dr. Sandrine Brugère. C'est la même chose pour le stress : aucune étude sérieuse n'a établi un lien suffisamment solide entre le stress et l'acné.* "

### **Acné de grossesse : les médicaments et les compléments alimentaires**

**Acné de grossesse : les compléments alimentaires.** En cas d'acné de grossesse, une supplémentation en zinc peut être envisagée, mais uniquement sous

contrôle médical. Cet oligo-élément permet de réduire l'inflammation des lésions d'acné : les besoins quotidiens chez les femmes enceintes sont compris entre 15 mg et 20 mg par jour. Côté alimentation, on trouve du zinc dans la viande de bœuf, les poissons et les fromages - attention toutefois aux fromages contre-indiqués pendant la grossesse !

Les vitamines les plus efficaces contre l'acné sont la **vitamine B5** (les besoins quotidiens pendant la grossesse sont de 10 mg par jour), la **vitamine B6** (elle limite la production de sébum : l'apport journalier recommandé est d'environ 2 mg par jour). Ces vitamines se trouvent principalement dans les abats (le foie, les abats de volaille...) et les [céréales complètes](#).

**Acné de grossesse : les médicaments.** En cas d'acné de grossesse sévère, le médecin dermatologue pourra prescrire un traitement médicamenteux (comme du zinc et/ou de l'érythromycine).

**Attention !** Pendant la grossesse, les médicaments à base d'isotrétinoïne (Acnetrait®, Curacne®, Contracne®, Procuta®, Roaccutane®) sont strictement interdits : lorsqu'il est pris par voie orale, ce dérivé de synthèse de la vitamine A peut en effet être responsable de malformations fœtales au niveau du cœur, du système nerveux central, de l'oreille, du thymus...

**Le conseil de la spécialiste.** *" Chez la femme enceinte, il ne faut pas négliger l'impact psychologique de l'acné de grossesse qui peut conduire / aggraver une sensation de mal-être. Lorsque l'acné de grossesse est sévère, elle peut même être à l'origine d'un état dépressif. N'hésitez pas à mentionner votre acné de grossesse à votre gynécologue, à votre dermatologue ou encore à votre médecin traitant ! "* recommande le Dr. Sandrine Brugère.

*Merci au Dr. Sandrine Brugère, gynécologue et membre de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).*

**Sources :**

*Le grand livre de ma grossesse* – Collège National des Gynécologues et Obstétriciens (CNGOF), éd. Eyrolles.

[Centre de Référence sur les Agents Tératogènes \(CRAT\)](#)