

ALIMENTATION, ACNÉ ET RÉPONSE AU TRAITEMENT ANTI-ACNÉIQUE : POINT 2021 ⁽¹⁾

Il a été mis en évidence que de très nombreux facteurs comme la génétique, le statut hormonal, le terrain inflammatoire et l'environnement pouvaient avoir un impact sur la physiopathologie de l'acné.

Il est apparu important aux auteurs d'évaluer plus particulièrement les aspects diététiques susceptibles de jouer un rôle dans l'acné et ses traitements.

Ils ont ainsi passé en revue un certain nombre d'éléments résumés ci-dessous.



L'index et la charge glycémiques

Ces paramètres peuvent affecter des mécanismes impliqués dans la physiopathologie de l'acné.

Des études ont, entre autres, mis en évidence qu'un régime qui diminue la charge glycémique, réduit l'indice d'androgènes libres et augmente l'IGFBP-3 (insulin growthfactor binding protéin 3). Alors même qu'un indice glycémique faible associé à une charge glycémique peu élevée diminue le niveau d'IGF-1.

Un travail sur 31 patients a également révélé qu'un **régime à faible charge glycémique augmentait le rapport acides gras saturés sur acides gras non-saturés** des triglycérides cutanés, et **diminuait les lésions acnéiques** par rapport à un groupe contrôle.

Par ailleurs, on retrouve dans différentes sources un index et une charge glycémiques plus élevés chez les patients acnéiques que les patients non acnéiques.



Les laitages

La consommation de produits laitiers augmenterait le niveau d'IGF-1.

Une étude a mis en évidence une association entre consommation de produits laitiers (écrémés ou non) et prévalence de l'acné alors même que cette association n'a pas été retrouvée avec des « laitages » d'origine végétale, le chocolat ou la pizza.

Dans l'étude NutrinetSanté, **la consommation de lait a été clairement associée avec l'acné** : les participants acnéiques consommant significativement plus de lait que les participants sans acné (Odd ratio 1,12 ; p=0,04).

Cela pourrait s'expliquer par l'index insulémique élevé du lait indépendamment de sa teneur en lipides.

Cette théorie sur l'hyper-insulinémie est corroborée par l'association de l'acné avec la consommation de crèmes glacées (index insulémique élevé) et l'absence de corrélation de l'acné avec la consommation de fromage (à index insulémique faible).



Les acides gras

Des études ont mis en évidence que les acides gras de type omega-3 ont la capacité de diminuer l'IGF-1 impliquée dans la production de sébum et l'occlusion folliculaire. Ils ont également des propriétés sur l'inhibition de la synthèse des leucotriènes.

Cet effet a été objectivé dans un travail comparatif sur 45 patients atteints d'acné légère à modérée : **une supplémentation par omega-3 ou par acide gamma-linoléique a permis de réduire significativement le nombre de lésions inflammatoires et non inflammatoires** chez les patients qui l'ont reçu par rapport aux patients non supplémentés.

Les auteurs s'interrogent sur le fait que certains patients pourraient peut-être bénéficier d'un apport supplémentaire en omega-3 en consommant, par exemple, une plus grande quantité de poisson.

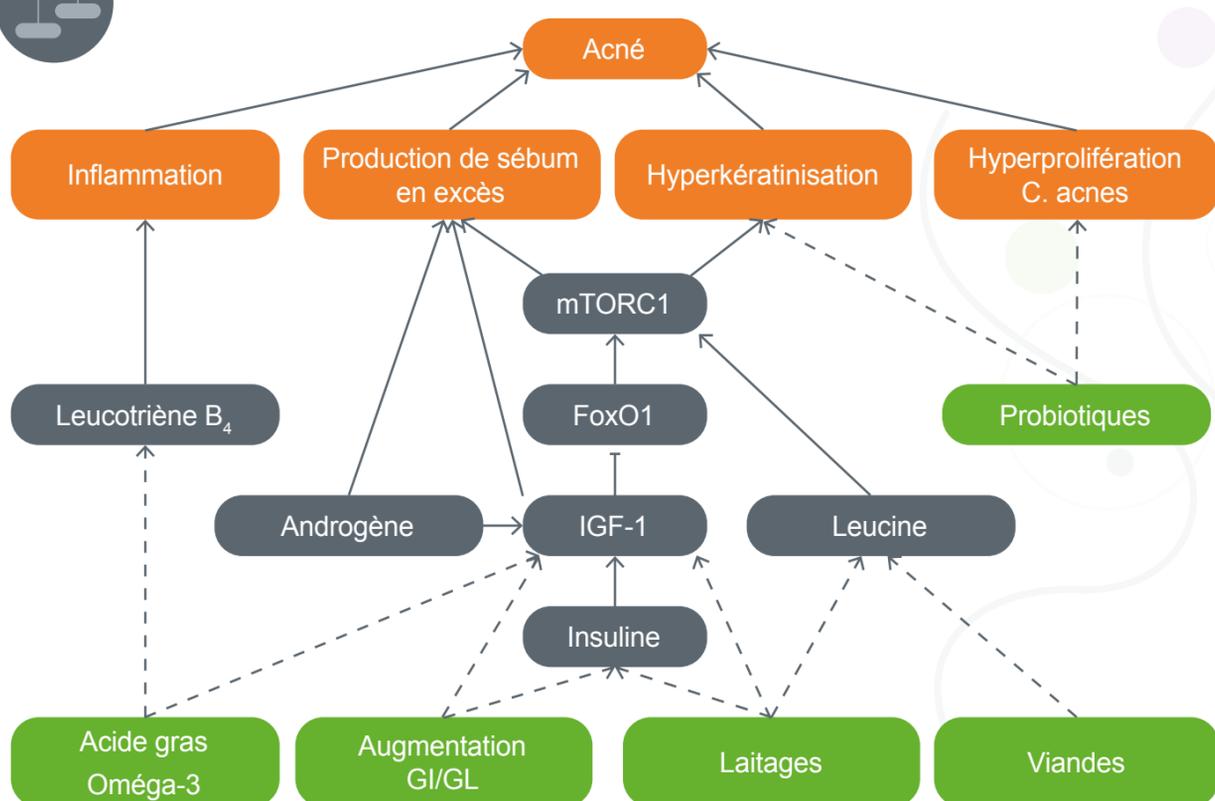


Les probiotiques

Il semblerait que **l'apport de probiotiques pourrait aider les patients acnéiques**. Il serait toutefois nécessaire de pousser les investigations pour en avoir la confirmation.



Physiopathologie



mTORC1: mammalian target of rapamycin complex 1 ; FoxO1 : forkhead box class O transcription factor 1 ; GI : glycemic index = index glycémique ; GL : glycemic load = charge glycémique ; IGF-1 : insulin-like growth factor-1 = facteur de croissance analogue à l'insuline-1

QU'EN EST-IL DE LA DIÉTÉTIQUE SUR L'EFFICACITÉ DES TRAITEMENTS ANTI-ACNÉIQUES ?

Nous savons que le contenu gastro-intestinal a un impact sur la pharmacocinétique des médicaments. Il interagit selon leur solubilité, peut modifier l'absorption. C'est pour cela qu'il est parfois recommandé de prendre certains traitements au cours des repas ou à l'inverse à distance des repas.

En conclusion, malgré les réserves liées à certaines limitations relevées dans les études analysées, les auteurs concluent sur l'impact éventuel entre régime alimentaire, acné et traitement anti-acnéique.

1. Hilary Baldwin, Jerry Tan. Effects of Diet on Acne and Its Response to Treatment. American Journal of Clinical Dermatology (2021) 22:55–65. <https://doi.org/10.1007/s40257-020-00542-y>