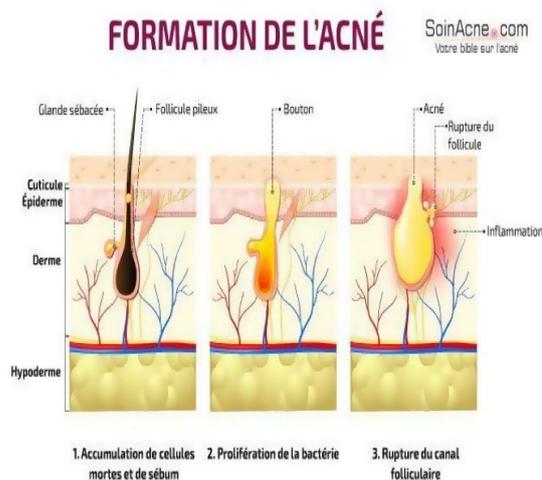


Restaurer le microbiote pour soigner l'acné

L'acné est une maladie dermatologique fréquente qui touche entre 40 et 50 millions d'individus aux USA. Elle apparaît dans 80 % des cas au moment de l'adolescence. Plus souvent les garçons que les filles, mais les œstrogènes jouent un rôle dans le climat hormonal de la fille.

Elle apparaît parfois aussi à l'âge adulte. Certaines périodes de la femme comme la période prémenstruelle, la grossesse ou la ménopause entraînent une recrudescence.

L'acné se caractérise par la présence de lésions cutanées variées, comprenant des comédons, points noirs et microkystes pouvant évoluer en kystes inflammatoires plus volumineux puis à long terme en des cicatrices persistantes¹.



2 – formation de l'acné

II – Physiopathologie

La physiopathologie de l'Acné débute par une production excessive de sébum influencée par le milieu hormonal. Les glandes sébacées peuvent faire par la suite le lit d'infections bactériennes puis de réactions inflammatoires locales. Il s'agit le plus souvent d'une infection bactérienne due au *Propionibacterium Acnes* qui est responsable d'un foyer inflammatoire local de la glande sébacée.

L'Acné se caractérise par la présence de lésions cutanées multiples, avec ou sans comédons, points noirs et microkystes pouvant évoluer en kystes inflammatoires plus volumineux puis à long terme en des cicatrices persistantes.

Les facteurs étiologiques sont multiples.

a) L'Acné Vulgaris est caractérisée par une surproduction de sébum, une peroxydation lipidique locale, une hyper kératinisation folliculaire avec libération accrue de médiateurs inflammatoires⁴.

b) Une hypersécrétion d'androgènes et prolifération de microorganismes pathogènes interviennent aussi à 54% dans la pathogénie. L'Acné est corrélée à un taux élevé de la 5 Alpha Hydroxy Testostérone et à l'activité importante de 5 alpha réductase.

c) L'Acné Vulgaris est fréquemment associée à la dépression, l'anxiété et à des troubles psychologiques, corrélés à une prolifération bactérienne intestinale, à un ralentissement du transit intestinal, à une augmentation de la perméabilité et une altération de la barrière intestinale.

C'est la théorie de l'intestin-cerveau-peau [3]: Stokes et Pillsbury (1930) ont utilisé différentes lignes de preuves expérimentales et d'anecdotes cliniques pour fournir une « réflexion théorique et pratique sur un mécanisme gastro-intestinal » pour expliquer comment la peau est influencée par des états émotionnels et nerveux.

Non seulement un régime alimentaire sans oméga-3 augmente la SIBO [3bis] mais il a également été associé à plusieurs reprises à un risque accru de symptômes dépressifs [3ter].

d) La stagnation intestinale serait présente à 47% ainsi que la constipation chez 40 % des acnéiques : la concentration fécale de certaines bactéries dominantes telles que Lactobacillus et de Bifidobacterium serait diminuée, tandis que les Bacterioides Spps sont plus abondants.

e) D'autres troubles digestifs sont relevés tels que l'halitose, le RGO, le ballonnement (37%) et l'hypochlorhydrie (40%) et le syndrome de l'intestin irritable.

L'hypochlorhydrie de l'estomac favoriserait la migration-reflux des bactéries du colon vers les portions distales de l'iléon et du jéjunum devenant le préambule du SIBO et la présence dans le sang des LPS (lipo-poly-sacharrides) bactériens de l'E. coli. va signer le début de la perméabilité intestinale. (4)

L'hypochlorhydrie a été confirmée ces dernières années comme un facteur de risque important de prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO). En fait, le SIBO est détecté chez la moitié des patients traités par un inhibiteur de la pompe à protons à long terme via un test respiratoire à l'hydrogène.(5)

La présentation de SIBO présente un large éventail, allant de l'asymptomatique à l'extrême comme le syndrome de malabsorption sévère.

De nombreux patients acnéiques présentent des symptômes gastro-intestinaux, notamment des ballonnements, de la diarrhée, des douleurs abdominales et de la constipation. (6)

Les rapports montrent également que le SIBO est répandu dans les syndromes fonctionnels, y compris la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique. (7)

Une étude récente rapporte que SIBO est 10 fois plus répandu chez les sujets souffrant d'acné rosacée que chez les témoins sains⁵.

f) L'acné est présente chez 70% des patientes acnéiques porteuse du syndrome des ovaires polykystiques caractérisé par une hyperandrogénie, une anovulation, une insulinorésistance accompagnée d'hyperinsulinémie.

L'insuline et le métabolisme glucidique peuvent donc jouer un rôle de facteur aggravant dans la patho-genèse de l'affection acnéique.

g) Pendant longtemps, le lien entre la nutrition et l'acné a été controversé. Toutefois, aujourd'hui ce lien est bien documenté et argumenté, il fait même l'objet d'un consensus scientifique.

Les études médicales ont clairement démontré que le modèle alimentaire joue un rôle important dans le développement de l'acné, particulièrement lors d'une alimentation riche en sucres et féculents à index glycémique élevé et également lors d'une consommation excessive de produits laitiers (1,2).

Les patients ont alors une charge locale élevée de lipides oxydés au niveau de la peau et une forte demande en antioxydants.

h) Les pics de sécrétion de la progestérone au cours des menstruations et grossesses sont aussi corrélés avec les poussées de pathologies cutanées : acnés, psoriasis, lésions d'herpès et dermatites (atopiques et allergiques).

Les traitements classiques préconisés alors reposaient sur :

- L'Antibiothérapie an long cours : clindamycine, erythromycine, tetracyclines. La Société Française de Dermatologie recommande de ne plus traiter systématiquement l'acné simple par des antibiotiques per os.
- L'Isotrétinoïne (vit A)

Ces traitements sont efficaces mais les effets secondaires sont nombreux

- Clindamycine : colites pseudomembraneuses
- Tetracyclines : coloration brune de la peau
- Erythromycine : dysfonctionnement hépatique
- Isotrétinoïne : risque tératogène

III – Hypothèses

L'Acné serait directement liée au régime alimentaire :

En 2002, Cordain *et al.* ont mené une étude⁶ auprès de deux populations non occidentales :

- les insulaires de Kitavan en Papouasie-Nouvelle-Guinée
- les chasseurs-cueilleurs Aché du Paraguay.

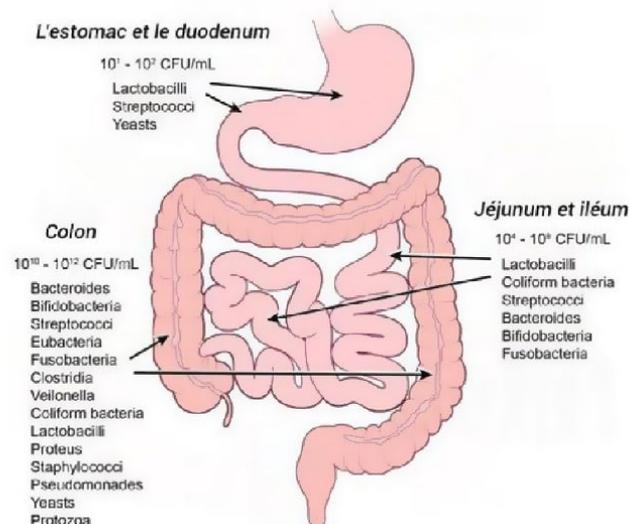
Parmi environ 1300 sujets, aucun cas d'acné n'a été signalé.

Cordain et son équipe ont suggéré que l'absence d'acné dans ces sociétés pouvait être une conséquence directe de leur régime alimentaire

Le régime du peuple Kitavan était constitué de tubercules, de fruits, de poissons et de noix de coco. La consommation de produits laitiers, d'alcool, de céréales raffinées, de sucre,

d'huile non pressées à froid, et de sel était minime. Les chercheurs ont suggéré qu'un apport modéré en aliments non modifiés (fruits, légumes, poisson) et une faible charge glycémique pourraient être la cause de l'absence d'acné dans les deux populations.

Le régime alimentaire détermine la qualité du microbiote :



Le Microbiote peut désormais être caractérisé ou identifié grâce à l'amplification de l'ADN contenu dans un prélèvement (Polymerase chain reaction, PCR) suivi d'un séquençage de l'ADN amplifié et l'identification des séquences obtenus par un traitement informatique.

Cette importance relative a été renforcée par la mise en évidence de son interconnexion avec le fonctionnement d'autres organes distincts et à distance de l'intestin, tels que le cerveau, l'arbre respiratoire ou la peau. Ce lien est appelé axe intestin-peau-cerveau⁸.

L'équilibre entre les populations de bactéries du microbiote assure l'homéostasie de l'axe intestin-peau.

Mais cet équilibre est rapidement et profondément modifiable par la diète, le vieillissement, ainsi que par l'alimentation.⁽⁸⁾

Le microbiote à l'équilibre va assurer :

- Le développement et le fonctionnement du système immunitaire (homéostasie et régulation)
- La protection contre les infections (effet barrière)
- La digestion des polysaccharides et protéines non digestibles
- La synthèse de vitamines : B8, B9, B12, K
- La régulation de l'homéostasie du système immunitaire et la régulation de la croissance et différenciation des épithéliums

La rupture de l'équilibre serait à l'origine de l'étiologie de certaines pathologies dont l'acné.

- Les états émotionnels (dépression, anxiété, stress, inquiétude...) seraient liés à l'altération de la fonction du tractus gastro-intestinal et du microbiote. Les états émotionnels seraient ainsi reliés aux affections inflammatoires de la peau et à la dysbiose du tractus gastro-intestinal par une augmentation de la perméabilité intestinale, celle-ci ouvrant la porte à une inflammation locale puis systémique.
- La migration des bactéries et/ou du matériel génétique du microbiote (LPS ou lipo-poly-saccharides) vers la circulation et la peau serait facilitée. En outre, les auteurs ont suggéré que les altérations de la flore microbienne induites par le stress pourraient augmenter la perméabilité intestinale, ouvrant ainsi la voie à une inflammation cutanée systémique et locale. Stokes et Pillsbury ont recommandé l'introduction directe d'organismes acidophiles dans des cultures telles que celles de Bacillus Acidophilus pour mettre fin à ce cycle induit par le stress.
- **Ils ont également préconisé une préparation de lait Acidophilus et une huile de foie de morue, bien avant leur classification actuelle en tant que probiotiques et une source riche en acides gras oméga-3. (4)**
- L'hypochlorhydrie, favoriserait aussi la migration des bactéries du colon vers la grêle à l'origine de l'inflammation locale et de la transmission de l'information à la peau. 40 % des sujets acnéiques souffriraient d'une hypochlorhydrie.
- L'hypochlorhydrie a été corrélée à la prolifération bactérienne de l'intestin grêle au cours du syndrome de l'intestin irritable (SIBO) détectée chez la moitié des patients traités par IPP à long terme.
- L'alimentation occidentale induit ainsi une dysbiose associée à diverses pathologies générales : cancers, athérosclérose, insulino-résistance, neurodégénératives mais aussi cutanées et toute une gamme de maladies auto-immunes (PAR, Sclérose en plaques, vitiligo, psoriasis etc...)

Les Acides gras saturés et les hydrates de carbones à index glycémiques élevés sont fortement associés à l'acné. Ils induisent une hyper insulinémie et une synthèse accrue d'AG et de triglycérides dans le sébum, favorables à la prolifération de Propionibacterium acnes, entraînant une baisse des Bifidobacteries.

Les aliments à IG bas réduisent l'insuline post prandiale et baissent l'adiponectine.

La diète riche en Matières Grasses induit une dysbiose avec la baisse des Bacteroides et augmentation des Firmicutes. (12)

L'alimentation riche en sucres et féculents à IG élevée, et la consommation excessive de produits laitiers (IGF 1 alpha et l'hyper androgénie: activent les voies de signalisation intracellulaires mTORC-1) est impliquée dans l'apparition de l'Acné précoce.

La leucine (viandes rouges, lait) augmente l'expression des messages mTORC1++ tandis que les fruits & légumes diminuent l'expression des mTORC. La persistance de l'excitation des messagers mTORC 1 favorise les cancers, les maladies neurodégénératives, les diabètes de type 2 et l'obésité. (9-10)

L'hyper insulinémie se traduit par une prolifération des kératinocytes et follicules pileux, avec augmentation des taux sériques de l'IGF-1 et une réduction des taux de IGF-1 et de la binding protéine.

Les affections intestinales inflammatoires : côlon irritable, maladie cœliaque, maladie de Crohn, etc.. sont fréquemment corrélés à des manifestations cutanées et modification de la composition du microbiote intestinal.

- Toute perturbation de l'équilibre du microbiote se traduit par une augmentation de la réactivité pro inflammatoire et l'inflammation au niveau de la peau.

Les mécanismes exacts des effets cliniques du microbiote sur la peau ne sont pas précisés. Mais le microbiote intestinal produirait des neurotransmetteurs en réponse au stress et autres : les facteurs alimentaires passeraient dans le sang par le biais de la perméabilité intestinale et induiraient des effets systémiques sur la peau.

Des facteurs produits par la microflore intestinale seraient donc susceptibles d'agir sur des récepteurs situés au niveau de la peau ou capables d'exercer un effet direct sur l'apparence ou les fonctions de la peau. Ces facteurs libérés par le microbiote à partir de la fermentation des lipopolysaccharides (LPS) sont absorbés à 90% par le colon et interviennent dans l'homéostasie de la peau.(11)

Les probiotiques peuvent changer la composition de la communauté microbienne car ils réduisent le stress oxydatif systémique et régulent les cytokines en réduisant les marqueurs inflammatoires.

Les Bifidobactéries et Lactobacilles sont des bactéries produisant de l'acide lactique normalement présent dans l'intestin. Ces bactéries peuvent être produites industriellement : ce sont les **PROBIOTIQUES** et leur administration va améliorer l'inflammation et donc l'Acné.

Le rôle des probiotiques est surtout explicité au niveau du tube digestif par :

- La prévention de la colonisation de la muqueuse par les bactéries pathogènes (compétition pour les sites de fixation)
- Le rétablissement de la fonction barrière de la muqueuse intestinale
- La modulation du système immunitaire : réduction de la réactivité inflammatoire
- La synthèse de métabolites nutritifs et anti-inflammatoires
- La modulation du SNC et du SN intra muqueux.

Les Probiotiques augmenteraient la résilience des cellules nerveuses intestinales, réduiraient l'apoptose pendant le stress. Par voie orale, Les probiotiques peuvent réguler spécifiquement la libération de cytokines inflammatoires tels que IL1 alpha au niveau de la peau, régulent l'expression des récepteurs endo-cannabinoïdes et la production de lipides : augmentation de la synthèse de l'acide gamma linoléique.

Ils réduisent le stress oxydatif systémique. L'application topique exerce un effet barrière physique et prévient la colonisation par les pathogènes en ayant un effet compétitif au

niveau des sites de fixation. Ils limitent l'infiltration dans le voisinage des follicules pileux des cellules porteuses de récepteurs de l'immuno-compatibilité.

L'une des premières interventions alimentaires sur l'Acné Vulgaris a été réalisée en 2007 par Smith et al, sur 43 hommes âgés de 15 à 25 ans souffrant d'acné modéré. Le régime à bas IG a fait perdre du poids, et amélioré les symptômes¹⁰.

IV – Effets thérapeutiques des principaux probiotiques

Les résultats sont illustrés par de nombreux travaux in vitro et travaux cliniques.

- L'Acidophilus lyophilisé et le B. Bifidum chez 40 patients en compléments d'antibiotique réduit les effets secondaires de l'antibiotique, et améliore les symptômes de l'acné plus rapidement comparé aux témoins.
- Les Bifidobacterium protègent contre la peroxydation lipidique et diminuent l'activité de la monoamine oxydase ce qui augmente le taux de médiateurs dans les synapses.
- Les Bifidobacterium Infantis abaissent les taux sanguins de CRP, TNFalpha et IL-6
- Les Bifidobacterium Longum atténuent l'inflammation de la peau en sécrétant la protéine P
- Le Bifidobacterim lactis améliore les niveaux de l'insuline à jeun et le turn-over du glucose même en présence de lipides élevés. (Serino) [11]
- Les Bifidobacterium Adolescentis et Bifidobacterium longum réduisent P. acnés de 75% et 84% [12]
- Les Lactobacillus suppriment l'axe IL-23/Th17 impliquée dans l'inflammation du psoriasis via l'augmentation de la sécrétion de TGF-beta qui prévient la libération de IL-17 pro inflammatoire par les lymphocytes Th17.
- Les Lactobacillus Acidophilus et Lactobacillus Bulgaricus et laits fermentés améliorent l'acné et les inflammations chez 80% de patients surtout dans les cas les plus sévères. Lactinex spécialité
- Les Lactobacillus Rhamnosus et Lactobacillus Paracasei minimisent le stress oxydant systémique surtout associée à l'activité physique
- Le Lactobacillus Reuteri libère des AGCC : diminue l'inflammation périfolliculaire de la peau.
- Le L. casei lutte contre la fatigue chronique et l'anxiété
- Les L. Helvétius et B. Longum améliorent l'anxiété, la dépression, la nervosité et baissent le cortisol.
- Le Streptococcus Thermophilus [3] augmente la production de céramides lorsqu'on applique sur la peau sous forme de crème pendant 7 jours. Les sphingolipides : la sphingosine favorise à la fois l'activité antimicrobienne contre P. Acnés et aussi une activité anti-inflammatoire directe et diminution de l'Acné. L'application topique de sphingosine 0.2% réduit les papules et pustules
- Le Streptococcus Salivarius par voie orale, secrète une Bacteriocin Like qui bloque la croissance de P. Acnés et l'inflammation = immunomodulateur

- Le Saccharomyces Cerevisiae peut améliorer la constipation et l'Acné Vulgaris.
- L'Enterococcus Faecalis en lotion réduit les lésions inflammatoires de 50% versus placebo
- Les Bifidobacterium, Lactobacillus, Lactococcus et Propionibacterium améliorent la sensibilité à l'insuline.

V – Résultats personnels

Il est possible d'agir sur l'Acné par l'alimentation, l'objectif étant d'abaisser l'insuline et les facteurs de croissance IGF et mTORC par un régime alimentaire à index glycémique (IG) bas, en supprimant les aliments à index glycémique élevé très prisés des adolescents (produits céréaliers transformés, frites, chips, purée de pommes de terre, sucreries, sodas), notamment en réduisant les aliments qui sollicitent l'insuline comme les produits laitiers, le chocolat, l'excès de viande, les haricots...

Les adolescents qui souffrent d'acné manquent souvent d'acides gras oméga-3 (anti-inflammatoires), et au contraire ont trop d'acides gras oméga-6 (inflammatoires). On rétablit l'équilibre avec des huiles végétales vierges pressées à froid d'olives, de colza, de cameline, de lin, de noix, de graines de lin et de chia et majorer l'apport de poisson gras (poisson bleu).

Les polyphénols que l'on trouve dans le thé (épigallocatechine gallate), et le raisin ou les cacahuètes (resvératrol) diminuent les manifestations d'acné de façon notable.

Le curcuma, le citron et le gingembre sont des inhibiteurs naturels de mTORC-1

Mon expérience pour le traitement de l'acné :

1) La Respiration

- Le lavage des fosses nasales est une nécessité quotidienne d'hygiène corporelle à pratiquer pour une qualité d'oxygénation optimale de la peau, gage absolu d'un bien-être vital minimal mais surtout d'une peau en bonne santé et qui respire bien.

2) L'Alimentation

a) Une Alimentation aux trois V

- **Végétale** (avec une priorité pour les fruits et légumes si possible BIO)
- **Vivante** (légumes et fruits de saison) car un aliment frais transmet son énergie et sa vitalité à travers sa qualité nutritionnelle.
- **Variée** : dans une même assiette, une variété multicolore d'aliments sera garante d'un très bon apport de vitamines, d'anti-oxydants, de flavonoïdes et de plaisirs gustatifs multiples.

b) Les Protéines :

Réintroduire les légumineuses car excellentes sources de prébiotiques (inuline) et de protéines végétales

Accorder la préférence à une viande ou un poisson de qualité comme le poisson sauvage (exemple : la sardine, le maquereau et le hareng...), et éviter les viandes et poissons d'élevage (excès d'antibiotiques et d'hormones de croissance).

c) Les Lipides :

Une consommation élevée d'acides gras oméga-3 peut inhiber la production de molécules pro-inflammatoires qui peuvent avoir un effet thérapeutique sur l'Acné.

Les acides gras oméga-3, et en particulier l'acide eicosapentaénoïque (EPA) dérivé des huiles de poisson et de l'acide γ-linolénique (GLA), inhibent la conversion de l'acide arachidonique (et donc l'inflammation). L'huile de poisson, en particulier l'EPA, peut inhiber la production de molécule pro-inflammatoire et prévenir les processus inflammatoires.

d) Eviction des produits alimentaires générant une sub-inflammation chronique

- Eviction des produits laitiers : le lait, la crème fraîche, les fromages, quelle que soit l'origine animale
- Eviction du sucre blanc, des pâtisseries industrielles, du Nutella (très apprécié par les jeunes), des confitures, y préférer les compotes naturelles sans sucre.
- Eviction des farines industrielles transformées (blé, soja, maïs), arrêt du pain, des pizzas, des pâtes à base de blé, et leur préférer les farines non modifiées restées authentiques : farine de châtaigne, de petit épeautre, de seigle, de millet...
- Le tabac et l'alcool, bien sûr ennemis de la peau
- Privilégiez les tisanes à base de plantes détoxifiantes et régénérantes telles que le romarin, le pissenlit, le chardon-marie, le radis noir, l'artichaut, sans oublier la camomille noble et le tilleul
- Une note particulière pour la BARDANE et la PENSEE SAUVAGE en décoction ou en gélules.

3) Les probiotiques

Les **probiotiques** ont été définis en juillet 2002 par la *Food and Agriculture Organization* des Nations Unies et l'OMS comme « des microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantités adéquates, produisent un bénéfice pour la santé de l'hôte ». Les plus courants sont des bactéries lactiques : des Lactobacilles (du genre *Lactobacillus*) et des Bifidobactéries (du genre *Bifidus*)¹¹.

Les probiotiques peuvent également réduire la charge glycémique, réduire l'IGF-1 la signalisation, et finalement diminuer la prolifération des kératinocytes et hyperplasie des glandes sébacées.

4) Le zinc

Le zinc est un micronutriment essentiel au développement et au fonctionnement de la peau humaine. Il a été démontré qu'il est capable d'inhiber le Propionibacterium acnes et réduit la production de molécules pro-inflammatoire : facteur de nécrose tumorale α (TNF- α).

5) La Vitamine D

Traiter l'acné naturellement avec la vitamine D

La vitamine D a un certain nombre de fonctions en plus de son rôle bien connu en tant que modulateur du métabolisme du calcium et de l'homéostasie.

La vitamine D affecte à la fois le système immunitaire inné et adaptatif par ses effets sur les lymphocytes T et B, les cellules dendritiques et les macrophages. Elle est associée aux maladies inflammatoires systémiques telles que :

- **la polyarthrite rhumatoïde,**
- **le lupus érythémateux disséminé**
- **les maladies inflammatoires de l'intestin**

Une carence en vitamine D a été détectée chez 48,8 % des patients souffrant d'acné, mais seulement chez 22,5% des témoins en bonne santé. Le niveau faible vitamine D était associé à la sévérité de l'acné, et il y avait une corrélation significative avec les lésions inflammatoires. Il est souhaitable de l'administrer en gouttes tous les jours (Zyma D 10000 U dose moyenne : 15 gouttes par jour)

Dans un essai subséquent, une amélioration des lésions inflammatoires a été notée après une supplémentation en vitamine D chez 39 patients souffrant d'acné avec un déficit.

6) La Vitamine A

La vitamine A joue un rôle essentiel dans la santé de la peau. La carence en vitamine A provoque une adaptation visuelle anormale à l'obscurité mais affecte aussi dramatiquement la biologie cutanée, comme :

- La sécheresse de la peau
- La sécheresse des cheveux
- Les ongles fragiles et cassant sont parmi les premières manifestations de carence en vitamine A.

La vitamine A est un groupe de composés qui peuvent être trouvés dans les produits animaux et végétaux. Le rétinol et ses dérivés se trouvent principalement dans les produits d'origine animale, tandis que les produits d'origine végétale contiennent principalement de la provitamine A (caroténoïdes). La vitamine A est une vitamine liposoluble stockée dans le foie.

Une étude menée en 1998 par Kligman et al. a montré que la supplémentation orale en vitamine A (rétinol) est efficace dans le traitement de l'acné à fortes doses (300 000 U / jour pour les femmes et 400 000-500 000 U / jour pour les hommes). Les seuls effets secondaires observés sont la xérose (sécheresse) et la chéilite (inflammation de la commissure des lèvres).

Résultats et cas cliniques

Voici la conduite à tenir thérapeutique des trois cas présentés ci-dessous. Ces patientes ont eu toutes le même traitement

1) Traitement prescrit (probiotiques utilisés, dose, durée)

1. Les mesures hygiéno-diététiques : avec le lavage du nez
2. Eviction totale des produits laitiers, du sucre et des farines modifiées pendant 3 mois
3. Prise de probiotiques du laboratoire Nutergia : Ergyphillus Confort 2 gel matin et soir en dehors des repas pendant deux mois ainsi que de Vit D ou Zyma D 10 000 : 10 gouttes par jours
4. Zinc de Solgar : 1 cp par jour 15 jours par mois
5. Ergy 3 ou gélules d'huile de poisson sauvage : 2 gélules le matin

2) Critères d'améliorations

L'amélioration de l'acné est visible dès la troisième semaine avec éclaircissement du teint et diminution de l'inflammation acnéique avec résultat optimal en deux mois.

3) Maintien des résultats

Aucune patiente venue consulter pour un peeling anti acné n'a finalement pas eu besoin d'un peeling car satisfaite du résultat de ce protocole.

Elles ont toutes continué les mesures hygiéno -diététiques y ayant trouvé un agrément et une qualité de vie certaine.

Une prise de Probiotiques sur 2 mois avec arrêt de deux mois à répéter 3 fois a été effectuée.

VI – Discussion

Il apparait certain aujourd'hui que l'intestin, le cerveau et la peau sont reliés par la qualité du microbiote car la perméabilité intestinale résultant d'une alimentation industrielle est à l'origine d'un état inflammatoire chronique diffusant dans tout l'organisme et dont l'origine se trouve définie par la dysbiose, elle-même générant à distance les pathologies de la peau dont l'Acné.

Une alimentation démunie de sucre, de produits laitiers et d'aliments à index glycémique élevé et accompagnée des bons probiotiques permet aux patientes en moins de deux mois, de perdre du poids (si excès de celui-ci), et de retrouver une peau saine et dépourvue d'Acné.

VII – Conclusion

L'acné peut être considérée comme une maladie de la civilisation occidentale, étroitement liée au mode de vie, en particulier à l'alimentation. L'alimentation occidentale est caractérisée par un apport élevé de sucre et autres glucides à index glycémique élevé comme les céréales raffinées ou les produits ultra-transformés, ainsi que par la consommation de lait et produits laitiers. Tous ces aliments augmentent l'insuline, et les facteurs de croissance qui lui sont liés comme l'IGF-1 et mTORC-1. Les études scientifiques montrent que ces facteurs de croissance ont une responsabilité directe dans l'acné.

La valeur théorique des probiotiques oraux comme traitement adjuvant dans l'acné vulgaire semble solide. Des études récentes ont montré que pré et probiotiques peuvent réduire les marqueurs systémiques de l'inflammation et le stress oxydatif consommé par voie orale.

Conformément aux observations sur l'utilisation interne des antibiotiques, il est également vrai que les probiotiques encapsulés par voie orale ont le potentiel de modifier la communauté microbienne sur des sites éloignés du tractus gastro-intestinal.

Un protocole réunissant des mesures d'hygiène alimentaire comprenant l'éviction des produits laitiers, du sucre et des aliments raffinés, la prescription de Zinc, de vitamine D ou d'huile de foie de morue dont l'avantage est de combiner la vitamine A, D et E la Vit D, toutes trois bio-assimilables, avec essentiellement des Probiotiques à base de L Acidophilus et L Bifidum sur 2 mois, à raison de 2 gélules matin et soir en dehors des repas, améliore très notablement l'Acné.

L'acné est une maladie multifactorielle mais elle peut être traitée avec succès par une alimentation à IG bas ET PAR LES PROBIOTIQUES.