



**PEAU**

# Conserver une belle peau et en bonne santé

Continuellement exposée, la peau lutte contre les agressions externes et parfois même internes. Comment la soigner, la chouchouter, et détecter ce qui doit nous amener à consulter? *Par Luc Biecq*



**Inconforts, démangeaisons, le docteur Marie-Estelle Roux répond à nos questions sur les mini-soucis qui peuvent survenir sur notre peau.**

### Une peau rouge et irritée, faut-il consulter ?

Oui, si ça ne passe pas « tout seul », il faut consulter un dermatologue. Il déterminera s'il s'agit de psoriasis ou d'eczéma, car un œil non averti peut les confondre. Ces deux dermatites se soignent plutôt bien. Les dermatologues ont noté que le psoriasis a une influence sur la qualité de vie. Avoir des petites rougeurs sur le coude et dans le bas du dos, ce n'est certes pas gravissime, mais ça peut mettre mal à l'aise dans la vie amoureuse et faire perdre confiance en soi. Le psoriasis peut aussi être peu étendu et provoquer une véritable gêne.

### J'ai des rougeurs, sous la peau, que faire ?

Ne vous affolez pas, cela peut être un purpura, caractérisé par des petites taches rouges sous la peau. Il peut survenir quand on fait un effort ou lorsqu'on a chaud; 99 % des purpuras sont sans gravité (ce sont les globules rouges qui sortent des capillaires sanguins). Un seul – très très rare – est grave. En cas de forte fièvre, accompagnée de ces taches rouges qui deviennent noires, c'est alors une urgence et vous devez appeler le 15.

### J'ai souvent des démangeaisons.

Si on prend l'habitude de s'hydrater après la douche et que ça se règle facilement, ce n'est pas un problème. En revanche, si les symptômes continuent après cette hydratation externe, il y a forcément quelque chose. La peau « parle », elle révèle un symptôme. Cela peut être une mycose (qui gratte entre les pieds, ou au niveau des plis de l'aîne). Parlez-en à votre médecin, elle est très facile à soigner avec un antimycosique. S'il s'agit de plaques arrondies qui s'agrandissent, c'est peut-être une dermatophytie (une forme de mycose). Elle est également simple à soigner, à condition de consulter un dermatologue...

Notre conseil Maxi

*En cas de peau sensible, il faut hydrater le corps au maximum, et ne pas se contenter du visage. Il existe des crèmes sans conservateurs spéciales peaux sensibles, qui calment les rougeurs et les démangeaisons. Pour le visage : la crème Créaline Tolérance +, Bioderma (13 €) et la crème Tolérian Ultra, La Roche Posay (13 €). Pour le corps : le baume relipidant Lipikar, La Roche Posay (20 €), une formule anti-grattage qui contient 50 % d'eau thermale.*

*Bonne nouvelle : la cure thermale contre le psoriasis, ça fonctionne !*

Une étude a évalué l'amélioration de l'état cutané et de la qualité de vie de 199 personnes atteintes de psoriasis en cure thermale, à La Roche-Posay. Toutes ont bénéficié de cinq soins thermaux quotidiens. Après trois semaines de soins, 96 % des patients ont vu leur état amélioré, et les résultats ont persisté six à neuf mois après. Les cures sont prises en charge par la Sécurité sociale.

[www.thermes-laroche-posay.fr](http://www.thermes-laroche-posay.fr)

### Des taches rosées : qu'est-ce que c'est ?

Cela peut être un *Pityriasis versicolor*. Cette affection, bénigne, est une mycose. Elle est fréquente, provoquée par la prolifération excessive d'un champignon. Le plus souvent, le *Pityriasis* survient sur le haut du dos et du thorax, où il provoque de petites taches colorées, plus foncées ou plus claires que la couleur normale de la peau. On l'appelle *versicolor* car la couleur des taches change en fonction de la pigmentation du patient. L'application d'un gel à base de kétoconazole, qu'on laisse poser, permet de le traiter facilement. On le confond parfois avec le vitiligo, qui est une décoloration progressive de la peau, et n'est pas dû à une mycose. C'est une maladie chronique provoquée par un dérèglement immunitaire.

### Comment reconnaît-on le psoriasis ?

C'est une maladie inflammatoire de la peau. Chronique, on l'identifie à ses plaques qui desquamement. Malheureusement, on ne le guérit pas encore, mais on limite sa progression. Comment ? Dans un premier temps, grâce à des gels et des pommades prescrits sur ordonnance, sans oublier l'application quotidienne d'émollients (des soins ultra-hydratants qui « amollissent » les tissus cutanés). Puis, dans un deuxième temps, grâce à des traitements par voie orale. Parmi les médicaments, il faut trouver celui qui convient, ce qui nécessite une prise de sang le premier mois, puis tous les trois mois. Des séances de PUVA-thérapie (ou photothérapie UVB) chez le dermatologue ont un effet positif sur la maladie.

**L'hydratation de la peau avec ou sans eau est un soin préventif quotidien indispensable.**





## Nos conseils pour une peau en pleine santé

### Acné tardive : des solutions existent

Parfois, l'acné arrive ou revient à l'âge adulte, et cela peut surprendre. Ce retour est fréquent dès qu'il y a arrêt ou changement de pilule.

**À qui la faute ?** Aux modifications dites androgéniques. Les androgènes sont les hormones mâles. La pilule est le plus souvent composée d'œstrogènes et de progestérones. Certaines progestérones peuvent, chez la femme, se convertir en testostérone, ou avoir les mêmes effets secondaires. Les glandes sébacées, surstimulées, font le cheveu gras, déclenchent une séborrhée (ou peau grasse). Les pores se bouchent, le bouton fleurit.

**Comment traiter ?** En consultant un dermatologue, qui prescrit des nettoyants astringents, des crèmes kératolytiques et un maquillage adapté. La brosse nettoyante électrique (comme Clarisonic) donne aussi de bons résultats. Armez-vous de patience, cela peut prendre quelques mois.

**Faut-il prendre un médicament ?** Le recours provisoire aux antibiotiques locaux ou par voie in-

terne, sur prescription, est une solution, tout comme, dans certains cas, une molécule qui freine l'action des androgènes.

### Mycoses de l'ongle : un laser révolutionne le traitement

Les mycoses des ongles sont des infections provoquées par des champignons. Elles sont très courantes sur les ongles des pieds, mais peuvent aussi atteindre ceux des mains.

**À qui la faute ?** Il suffit de marcher pieds nus sur n'importe quel sol pour attraper ces mycoses souvent causées par des dermatophytes (une famille de champignons).

**Comment traiter ?** Le traitement classique demande de la patience : un prélèvement dans un laboratoire de biologie, un traitement long par voie orale et une prise de sang pour vérifier que le médicament est bien supporté par les reins. Depuis peu, un nouveau laser, le Pin-Pointe® de Cynosure donne de bons résultats, sans douleur, en 30 minutes (à partir de 180 €, non remboursés). Il peut aussi compléter un traitement par voie orale qui n'a pas fonctionné.



### Déshydratation : les bons réflexes

La peau, se compose d'une couche toute mince, l'épiderme ; d'une autre moins fine, le derme ; et d'une troisième, riche en lipides, l'hypoderme. Si ces trois niveaux ne sont pas irrigués, la peau ne peut plus se défendre contre les agressions extérieures. Elle devient hypersensible.

#### À qui la faute ?

Au manque d'eau. On doit hydrater par voie interne et boire 2 litres d'eau par jour. Comme celle-ci représente environ 60 % du poids de notre corps, elle est essentielle.

#### Comment traiter ?

On s'abreuve d'eau, mais aussi de thés et de tisanes. Minérale, de source ou thermale, l'eau en bouteille ne contient aucune calorie mais recèle du calcium, des oligo-éléments et des sels minéraux. L'autre mérite de l'eau, c'est bien sûr d'éliminer les toxines, ces petits déchets qui fatiguent notre

organisme. Si vous ne consommez pas d'eau en bouteille, buvez de l'eau du robinet. En France, elle remplit 63 critères précis avant d'obtenir l'appellation potable, alors ne nous en privons pas. Côté crème, on choisit une formule avec des huiles naturelles et douces. On découvre aussi les soins de dermo-cosmétique, pensés par des chercheurs. En 2015, trois scientifiques ont utilisé les atouts de la lactoferrine (une protéine qui stimule l'immunité) dans une ligne de soins. Associée à du ginkgo biloba, qui active la circulation, et à de l'huile tournesol, riche en vitamines A, C et F, elle entre dans la composition du lait corporel Hydraplus (Elyctia), tout indiqué pour les pathologies liées aux peaux sèches.

**Notre conseil Maxi** Une tisane ! L'hamamélis est utilisé pour ses vertus calmantes dans les cas d'inflammations cutanées.



### Que faire quand le moindre contact irrite la peau ?

Docteur Hervé Brunet, dermatologue

Ce problème est fréquent. L'intolérance cutanée est due à une hyperexcitabilité des fibres nerveuses cutanées et à une fragilisation de la fonction barrière de la peau. La barrière cutanée s'altère et ce phénomène est amplifié par de multiples inflammations.

● Qu'elle soit sensible ou pas, protégez votre peau sans l'agresser. Deux douches par jour, c'est trop. Pensez avant tout à ne pas employer de savons, qui dessèchent même quand ils sont enrichis en huile. Les dermatologues recommandent des « savons sans savon », ou syndets. Attention aussi : n'oubliez pas que l'atmosphère polluée ne doit pas provoquer un « surlavage ».

● Faites le tri parmi vos crèmes. Les dermatologues prescrivent des flacons « airless » : les bactéries n'y pénètrent pas lors de l'utilisation, et ils ne contiennent ni conservateurs, ni parfum, ni facteurs irritants. L'effet est démontré sur les picotements et les rougeurs du visage. Pour le corps, il est conseillé d'adopter une formule anti-grattage.



## Un livre de cuisine qui donne toutes les astuces pour avoir une belle peau

La cuisine peut être la meilleure amie de votre peau. C'est ce que révèle le docteur Nadine Pomarède, dermatologue, dans ce livre plein de conseils. Après cette lecture, vous allez remplir vos placards de nourriture qui va aider votre peau à être resplendissante. Alors vite, on déguste sans modération tous les fruits et légumes, car leurs vertus antioxydantes sont reconnues. On remplit surtout son réfrigérateur d'épinards et de brocolis, riches en bêta-carotène, qui augmente la résistance de la peau à l'exposition solaire. Et on n'oublie pas les choux, les poissons gras, les œufs, ainsi que le thé vert. Côté épices, on saupoudre ses plats de curcuma, riche en polyphénols. Au printemps, on déguste les fruits et légumes frais pleins de bêta-carotène. Et, sans surprise, on découvre que nos grands-mères avaient raison : l'effet bonne mine de la carotte, particulièrement riche en antioxydants, n'est pas un mythe. Également en haut du podium, la mâche, riche en oméga-3, en vitamines C et B9, en bêta-carotène et en fer. Alors on ne l'oublie pas dans les salades de printemps. Mon cahier beautyfood, par Nadine Pomarède et Catherine Moreau, Éditions Marabout



## Grains de beauté : surveillance conseillée

La présence de nombreux nævi (grains de beauté) sur le corps n'a rien d'inquiétant. Mais ces petites taches cutanées demandent toutefois une surveillance, car elles ne doivent pas évoluer (changer de forme ou de couleur).

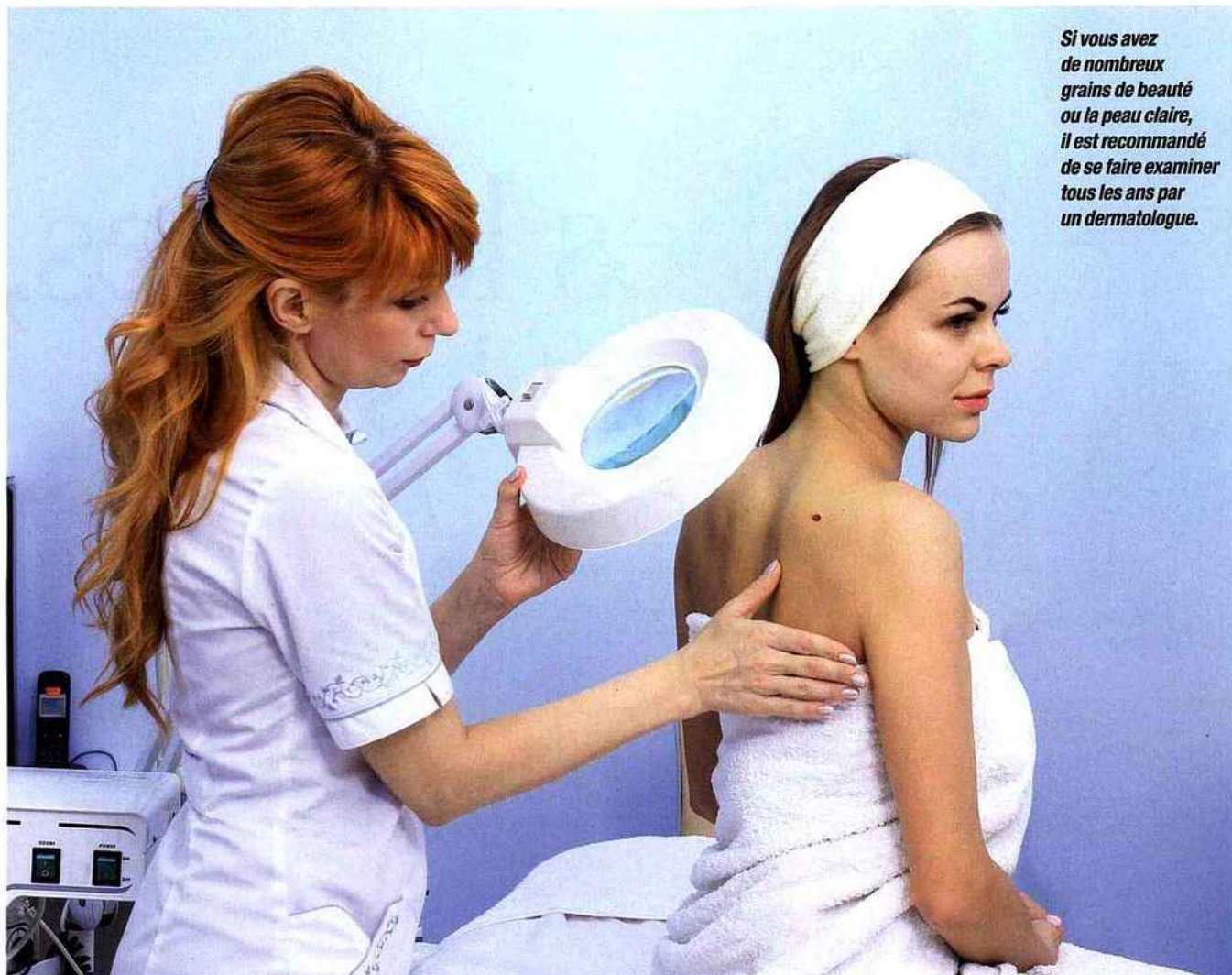
### À qui la faute ?

Aux coups de soleil qu'on a pris enfant (et tout au long de la vie), au fait de s'exposer trop souvent et trop longtemps, sans protection physique et sans crème anti-UV. La peau n'aime pas le soleil, qui est même son ennemi numéro un. Quand un grain de beauté change de forme, que vous observez une modification à l'œil nu ou qu'une lésion saigne un

peu, il est prudent de le montrer sans tarder à un dermatologue.

### Comment traiter ?

Les cancers de la peau sont en augmentation dans notre pays. On dénombre 10000 cas de mélanome (le plus sérieux) par an. La bonne nouvelle, c'est que détecté précocement, il peut être guéri dans plus de 9 cas sur 10, en procédant par ablation chirurgicale, sous anesthésie locale. La chirurgie est parfois complétée par une immunothérapie : on « dope » les cellules immunitaires du patient pour qu'elles aillent détruire les cellules tumorales. En prévention, on s'enduit le plus souvent possible de crème solaire (un indice entre 30 et 50), surtout si on travaille dehors. Et on porte un chapeau et un tee-shirt à manches longues. ■



**Si vous avez de nombreux grains de beauté ou la peau claire, il est recommandé de se faire examiner tous les ans par un dermatologue.**