



Les effets du froid sur une PEAU ATOPIQUE

Vous souffrez peut-être d'atopie si votre peau "tiraille", s'irrite souvent et ne tolère ni cosmétiques ni bijoux fantaisie...

Dans ce cas, la période hivernale n'est pas votre alliée : le froid et le vent sont en effet propices à irriter davantage encore votre peau...

Mais ce n'est pas une fatalité si vous suivez quelques conseils simples.

Votre peau est rebelle, supporte mal certains produits et réagit à la moindre perturbation. Cette sensibilité est souvent un héritage familial qui se révèle dès l'enfance. On parle alors de dermatite atopique du jeune enfant, qui peut se résoudre en général vers 5-6 ans.

UNE PEAU IMMUNOLOGIQUEMENT DÉFICIENTE

À l'âge adulte, on parle d'une peau atopique, c'est-à-dire immunologiquement déficiente. De fait, cette peau développe, plus que les autres, inflammation et maladies cutanées. Un point positif : elle ne souffre pas d'acné. Mais comme l'organisme est prédisposé aux allergies, il n'est pas rare qu'un rhume des foies ou une conjonctivite vienne s'ajouter aux problèmes de peau...

Bien sûr, les lésions nécessitent un traitement médical : consulter vite diminue le risque cicatriciel.

Le mieux ? Prévenir, au quotidien, les poussées d'eczéma et les allergies de contact du visage et du corps. Surtout l'hiver car le froid et le vent – mais aussi le chauffage et les vêtements en laine – sont propices à irriter une peau atopique.

SE LAVER SANS AGGRAVER LA SÈCHESSE CUTANÉE

Pour ne pas assécher davantage une peau atopique, mieux vaut ne pas abuser des douches car l'eau du robinet est souvent calcaire (pensez à installer un adoucisseur d'eau). Une fois par jour suffit, et l'idéal, pendant l'hiver, serait de se laver une fois tous les deux jours. De la même façon, pas plus d'un shampoing tous les trois jours ! Surveillez la température de l'eau qui ne doit pas être trop chaude.

Le bain n'est pas interdit, à condition d'y ajouter de l'huile traitante. Dans ce cas, on ne se savonne pas, pour conserver l'effet hydratant. Et l'on veille à ne pas y rester trop longtemps (pas plus de dix minutes).

Enfin, choisissez des cosmétiques sans conservateur ni parfum. Utilisez des savons surgras ou des pains végétaux sans savon. Évitez les produits moussants pour le bain qui peuvent contribuer à la sécheresse cutanée.

HYDRATER, UN GESTE ESSENTIEL

La peau atopique est si sèche qu'il faut l'hydrater avec des produits très gras et relipidants. Sur le visage, appliquez-les deux fois par jour, après un démaquillage soigneux. Prenez soin de vos lèvres, particulièrement sujettes à la sécheresse. N'oubliez pas les plis de flexion des coudes et des genoux, ainsi que la peau derrière les oreilles. Ces zones de frottement sont en effet sujettes aux lésions.

Pensez aussi à appliquer un masque hydratant une à deux fois par semaine ; les gommages sont en revanche déconseillés.

Enfin, il est difficile de trouver une crème antirides adaptée, car nombre d'actifs agressent les peaux atopiques.

Il est impératif de choisir des produits sans conservateur ni parfum.

Un cosmétique vous pique ? Changez sans hésiter. Vous avez trouvé la crème qui convient à votre peau ? Gardez-la !

PRÉVENIR L'ATOPIE : LES AUTRES GESTES À CONNAÎTRE

Portez des vêtements en matière naturelle, 100 % coton ou 100 % soie. Évitez les lainages à même le corps car ils sont irritants, ou tout au moins portez des sous-vêtements en coton qui limiteront les contacts.

Lavez vos vêtements avec des lessives sans parfum et sans assouplissant.

Pour limiter les tiraillements

Plusieurs mesures peuvent être mises en place pour limiter les dégâts et faciliter le quotidien :

- maintenir un bon taux d'humidité chez soi ;
- s'hydrater suffisamment dans la journée (au moins 1,5 litres d'eau par jour) et limiter les boissons contenant de la caféine ;
- porter des gants à l'extérieur par temps froid ;
- se protéger du soleil et appliquer régulièrement une crème solaire ;
- appliquer régulièrement et généreusement une crème hydratante ;
- utiliser des savons et autres produits peu asséchant (privilégier ceux qui contiennent des substances hydratantes, comme la glycérine ou le beurre de karité, etc) ;
- éviter les bains et les douches à l'eau très chaude, préférer l'eau tiède, voire fraîche.

Pour conserver une peau saine, on conseille aussi de dormir suffisamment, de limiter la consommation de tabac et de limiter les sources de stress.



Comment apaiser et hydrater durablement ?



Scannez-moi