

Dermatologie

Peau sèche

quand l'hiver s'en mêle !

Doudoune, écharpe, bonnet et gants sont désormais vos meilleures armes contre les températures hivernales. Mais elles ne suffisent pas toujours pour faire face à ce grand ennemi qui accompagne souvent l'hiver : **la peau sèche**.



La peau sèche, l'apanage de tous

La peau sèche, c'est une manière plus simple de parler d'un manque de lipides sur la peau. Et plus précisément, d'un manque de céramides (une famille de lipides) sur la couche externe de notre épiderme.

Métabolisés dans l'épiderme, les céramides s'associent aux autres lipides pour permettre une meilleure cohésion épidermique; ils facilitent aussi la production par la

peau de certains de ses propres lipides cutanés.

Lorsqu'ils manquent, la barrière lipidique de la peau ne joue plus son rôle protecteur, elle n'est plus imperméable, et nous perdons de l'eau. Ce problème peut toucher à peu près tout le monde, à tout âge, à des degrés divers.



La peau sèche :
causes et symptômes

L'hiver est souvent une cause de sécheresse de la peau sur tout le corps, en plus des mains qui gercent.

D'autres facteurs (abus de bains chauds, de savon, exposition excessive au soleil ou au vent) favorisent la sécheresse de la peau et tous altèrent la couche protectrice naturelle de la peau, composée de substances grasses (le sébum, sécrété par les glandes sébacées) et d'eau (produite par les glandes sudoripares). Le rôle des crèmes et des lotions hydratantes est justement de recréer cette barrière protectrice, en plus de réhydrater l'épiderme.

Quant aux symptômes de la sécheresse de la peau, ils se résument en 5 points :

- Une sensation de peau «tendue», surtout après la douche, le bain ou une séance de natation, car une peau sèche perd de son élasticité.
- Une peau plus rugueuse que soyeuse.
- Des démangeaisons et des rougeurs.
- De la desquamation.
- De fines craquelures.



La peau sèche :
comment l'hydrater ?
Quelle crème
hydratante utiliser ?

L'application de crème ou de lotion hydratante est un moyen efficace pour réhydrater la peau. La composition des crèmes s'inspire de celle du film d'eau et de substances grasses qui recouvrent la peau naturellement.

Les crèmes hydratantes contiennent donc une partie aqueuse et une partie huileuse. En plus d'hydrater la peau, l'huile d'origine végétale comme l'huile de cassis, l'huile d'olive ou encore l'huile d'avocat, empêchent l'eau de s'évaporer.



Le conseil de mon pharmacien

Petit tour d'horizon sur quelques ingrédients et leurs bienfaits pour hydrater les peaux sèches :

Glycérol ou glycérine. Il s'agit de l'agent d'hydratation le plus couramment utilisé. On le synthétise artificiellement pour l'inclure dans les produits hydratants, car cette substance «retient» l'eau. En plus d'hydrater, il agit comme lubrifiant et émollient.

Urée. L'urée est issue de la dégradation des protéines. Sous forme synthétique, elle hydrate et adoucit la peau. Des crèmes contenant jusqu'à 10 % d'urée permettent de soulager la peau sèche liée aux troubles cutanés (eczéma, psoriasis, ichtyose, etc.).

Beurre de karité. Tiré d'une noix, qui pousse à l'état sauvage en Afrique de l'Ouest, le beurre de karité a des propriétés émollientes et hydratantes.