

# Sécheresse de peau: des soins réguliers

La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle le protège de certaines agressions extérieures (le soleil, les produits chimiques, le froid...). Elle constitue aussi une barrière bloquant des agents infectieux (microbes) et elle contribue à réguler la température, fabrique de la vitamine D...



Lorsqu'un déséquilibre survient au sein de la couche protectrice qui forme un mince film recouvrant la peau, un symptôme banal et courant s'installe : une **peau sèche** ou très sèche.

L'ensemble du corps peut être concerné, ou bien certaines parties seulement, en particulier les **mains**, les **pieds**, les coudes, les genoux.

Fragilisée, parfois sensible, la peau sèche a perdu de sa souplesse.

Elle tiraille, devient **rugueuse**. Des **démangeaisons** sont possibles, tout comme une **desquamation** (de fines couches superficielles se détachent).

Il arrive que de  **fines craquelures ou fissures** apparaissent ou bien des gerçures plus profondes, avec parfois des saignements.

Un certain nombre de mesures préventives sont susceptibles d'empêcher cette situation ou de la corriger.

Bon à savoir : une peau sèche ou très sèche n'est pas la cause de la formation des rides. En revanche, elle rend ces dernières plus apparentes.

## Un équilibre fragile

La couche protectrice située sur la peau est constituée essentiellement d'eau et de matières grasses. Ces dernières forment une barrière naturelle qui empêche l'évaporation de l'eau et qui fixe l'humidité.

La première étape du processus de déshydratation de la peau débute par un déficit de ces matières grasses. Dans ces conditions, la peau ne parvient plus à conserver assez d'eau : elle se dessèche. Si cette situation persiste, les réseaux d'hydratation des couches plus profondes de l'épiderme peuvent être touchés aussi, avec une réduction plus grande encore du flux d'humidité... et une peau devenant alors très sèche.

Bon à savoir : presque imperméable, la peau laisse peu de choses la pénétrer. En revanche, elle permet à l'humidité de s'échapper, afin d'assurer le maintien de notre température corporelle.

## L'hiver, le vent et l'eau...

Tout le monde est susceptible de connaître, un jour, un problème de sécheresse de peau.

Cependant, ce risque augmente avec l'âge.

Chez la femme, des modifications hormonales (grossesse, ménopause) peuvent influencer l'état de la peau.

Plus on s'expose au soleil, plus on risque de dessécher sa peau. De plus, les rayons ultraviolets A et B participent à un vieillissement accéléré de la peau... et aux risques de cancer.

De plus, lorsque l'humidité de l'air est réduite, par exemple lors de températures très froides ou quand il fait chaud et sec, l'eau dégagée par la peau est davantage évaporée, ce qui altère et assèche cette dernière. L'exposition au vent ou au soleil produisent les mêmes conséquences.

Les douches et (surtout les longs) bains à l'eau chaude, ainsi que l'usage fréquent de savons contribuent à enlever un peu de la couche protectrice de graisse située sur la peau. Les produits de nettoyage, de maquillage, les parfums peuvent avoir le même effet.

Feu orange : certains traitements (comme la radiothérapie), la prise de certains médicaments ou des situations de déshydratation extrêmes de l'organisme peuvent également être à l'origine de ce phénomène.

## Peau sèche: prévenir et soigner

Une série de mesures préventives permettent d'aider la peau à conserver son taux d'humidité.

En voici quelques-unes :

- Buvez suffisamment, pensez aussi à manger des fruits et des légumes (ils sont riches en eau), et n'oubliez pas de consommer des produits contenant

des acides gras essentiels. La vitamine E (dans les amandes, les noix , les avocats, les sardines en boîte, les asperges...) favorise aussi l'hydratation de la peau.

- Hiver comme été, maintenez un taux d'humidité confortable (40 à 60%) dans les habitations (ou au travail).
- Protégez-vous du vent et du soleil. N'oubliez pas vos gants les jours d'hiver.
- Portez des gants de protection lorsque vous manipulez des produits ménagers ou de bricolage qui risquent d'assécher la peau.
- N'abusez pas des bains d'eau très chaude et limitez leur durée (15 minutes au maximum).
- Choisissez de préférence des savons non agressifs (au pH neutre ou, par exemple, à base de glycérine), plutôt que des savons antibactériens ou parfumés : ils sont moins irritants. Il n'est pas indispensable de savonner ses bras et ses jambes tous les jours.
- Essuyez-vous en tapotant la peau plutôt qu'en la frottant.
- Après le bain ou la douche, hydratez votre corps avec une crème ou une lotion dont le rôle consiste à récréer la barrière protectrice de la peau.
- Plusieurs fois par jour, par exemple après chaque lavage, on peut aussi protéger ses mains avec une crème.

Si la peau devient sèche, des crèmes et des lotions en vente libre aident à rétablir son équilibre, en lui restituant gras et eau.

Bon à savoir : si le problème perdure ou s'aggrave, il est conseillé de consulter un médecin. En effet, il arrive qu'une peau constamment sèche ou craquelée, avec des rougeurs et des démangeaisons, provienne d'une maladie comme l'eczéma ou le psoriasis, ou bien révèle un problème thyroïdien non traité.

Photo © kei907 - Fotolia.com

Mise à jour le 20/09/2021

Références

Protéger la peau contre le gel, le soleil et la sécheresse. Article ID: ebm00266(013.091).www.ebmpracticienet.be. Site réservé aux médecins.

