

QUE PEUT-
ON FAIRE POUR
GARDER UNE
PEAU EN BONNE
SANTÉ?

Guide sur la peau

Pour les patientes et patients qui veulent écrire
eux-mêmes l'histoire de leur peau





LES BONS

soins de peau

À CHAQUE ÂGE

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
STRUCTURE DE LA PEAU	5
CAUSES DE LA PEAU SÈCHE	6
MALADIES CUTANÉES FRÉQUENTES CHIFFRES ET FAITS	10
SYMPTÔMES DE LA DERMATITE ATOPIQUE	12
CYCLE DÉMANGEAISON/GRATTEMENT	14
TRAITEMENT DE LA DERMATITE ATOPIQUE	15
THÉRAPIE DE BASE	16
THÉRAPIE EXTERNE	18
BIEN SUIVRE LA THÉRAPIE	19
CONSEILS ET ASTUCES POUR TRAITER LA PEAU SÈCHE ET LA DERMATITE ATOPIQUE	20

A certains endroits du corps, la peau ne fait que quelques millimètres d'épaisseur, ce qui ne l'empêche pas d'être l'organe le plus lourd et le plus étendu du corps humain. Elle protège des agressions externes et constitue un organe sensitif capital.

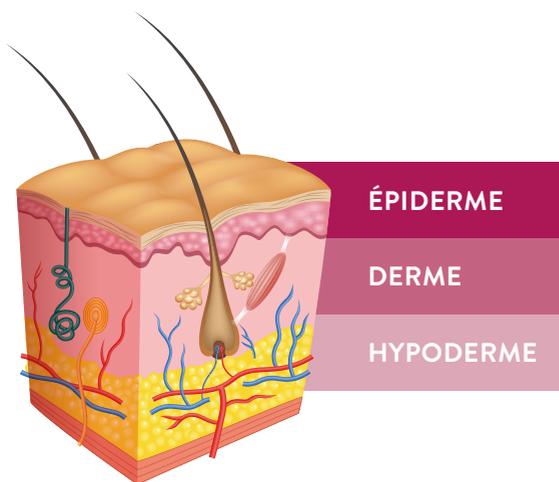
Si la barrière cutanée est détruite, par exemple par une sécheresse prononcée, il est particulièrement important de soigner la peau de manière cohérente et régulière. La peau sèche ou les squames et la tourmente des démangeaisons sont des compagnes désagréables de la vie quotidienne. Une bonne thérapie permet de résoudre ces problèmes et de développer votre concept de soins individuel.

Parallèlement aux allergies ou à des maladies, les causes de la peau sèche ou des problèmes de peau sont souvent dues à des facteurs environnementaux ou à des routines de lavage et de soins inadaptées. Ce guide a été conçu pour vous aider à prévenir les problèmes de peau. Il contient d'importants conseils de comportement et des mesures à prendre pour préserver la santé de la peau, afin que vous aussi, vous vous sentiez bien dans votre peau!

STRUCTURE DE LA PEAU

La peau est le plus grand organe de l'être humain. Sa surface est de 1.6 m² en moyenne, et elle pèse entre 3.5 et 10 kg.

Un film protecteur composé d'un mélange de sébum (graisse) et d'eau recouvre toute la surface de la peau, il l'aide à préserver son équilibre hydrique. C'est la proportion du mélange de ces deux composants qui détermine le type de peau, c'est-à-dire normale, sèche ou très sèche. Le pH de cette gaine acide protectrice de la peau est compris entre 5 et 6 pour les peaux en bonne santé.



La 1^{re} couche,

la plus superficielle, c'est-à-dire l'épiderme, se compose de la couche cornée (barrière/protection) et d'autres couches qui contiennent les cellules formant la peau et les pigments cutanés.

La 2^e couche

ou derme est principalement constituée de fibres élastiques et collagéniques. Elle contient les fibres nerveuses et les vaisseaux sanguins les plus fins. On y trouve également les glandes sébacées et sudoripares ainsi que les racines des poils.

La 3^e couche

est appelée hypoderme. C'est là que se situe la couche de tissu adipeux.

CAUSES DE LA PEAU SÈCHE

Les causes de la peau sèche, prurigineuse et des squames sont multiples. Une prédisposition génétique, des facteurs environnementaux externes, une fonction de barrière perturbée ou le vieillissement de la peau peuvent jouer un rôle. Il n'est pas rare que plusieurs facteurs agissent ensemble, ce qui complique bien souvent la détermination concrète du ou des déclencheurs.

Prédisposition génétique

Certaines maladies de peau ont pour origine une prédisposition génétique. La probabilité d'en être atteint est plus élevée si d'autres membres de la famille souffrent eux aussi de cette maladie de peau.

Vieillessement de la peau

En vieillissant, la peau perd de son élasticité, de sa souplesse et de sa capacité à retenir l'eau. Avec la perte des fibres élastiques et l'atrophie des glandes sébacées, la peau devient plus fine, plus molle, se blesse et se dessèche plus facilement.

Barrière cutanée perturbée

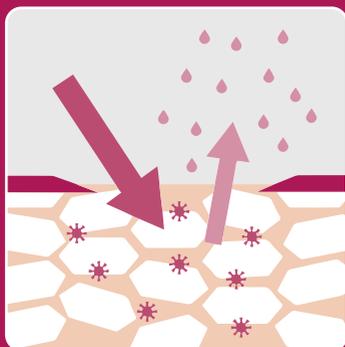
Si la barrière cutanée est détruite, des substances étrangères comme les bactéries peuvent y pénétrer et provoquer des inflammations. En outre, une déshydratation accrue se produit.

Peau en bonne santé



- Les cellules cutanées sont reliées de manière stable.
- Une protection contre la déshydratation est en place.
- Des substances étrangères comme des bactéries ou des substances irritantes ne peuvent pas pénétrer dans le corps.

Barrière cutanée perturbée



- Les cellules cutanées forment un réseau de moins bonne qualité notamment à cause du manque de lipides (graisses).
- La peau se dessèche, démange et réagit de manière sensible aux stimuli externes.
- Une déshydratation accrue se produit.
- Les substances étrangères comme les bactéries ou substances irritantes peuvent plus facilement la pénétrer.

Ce qui aide votre peau: restaurez votre barrière cutanée protectrice par des soins de peau cohérents. Ne laissez pas votre peau se dessécher!



LES *soins de peau*
COMMENCENT DÈS LA TOILETTE

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX EXTERNES

Les facteurs externes peuvent influencer l'état de la peau. Ces éléments déclencheurs sont différents chez chaque patiente et chaque patient souffrant d'une peau sèche, prurigineuse et de squames, et ils ne sont pas présents chez tout le monde.

Éléments déclencheurs possibles



Climat (soleil, froid, sécheresse)



Stimuli chimiques (cosmétiques non tolérés, toilette avec des savons)



Stress psychique



Vêtements qui grattent



Lessives contenant des colorants ou des parfums



Transpiration

CHIFFRES ET FAITS

MALADIES DE PEAU ECZÉMATEUSES FRÉQUENTES (DERMATITES)

Dermatite atopique (eczéma atopique)

La dermatite atopique, également appelé eczéma atopique, est une maladie de peau chronique sous forme de poussées survenant typiquement à l'âge du nourrisson.

En Suisse, environ 20% des enfants sont atteints d'un eczéma atopique. Chez les adultes, on suppose qu'il s'agit de 4 à 5%. Dans 85% des cas, les symptômes se manifestent au cours des cinq premières années de la vie.

Dermatite de contact (eczéma de contact)

La dermatite de contact, encore appelée eczéma de contact, est une réaction inflammatoire non infectieuse de la peau au contact de substances et facteurs externes.

La dermatite de contact fait partie des maladies de peau les plus fréquentes. Environ 15 à 20% de la population suisse en est atteinte dans le courant de son existence. Ces personnes peuvent appartenir à tous les groupes d'âges. L'intensité est très variable.



PENSEZ À BIEN PRENDRE

soin de la peau

ADULTE ET DE L'ENFANT

SYMPTÔMES DE LA DERMATITE ATOPIQUE

L'état de la peau des patients souffrant d'eczéma atopique change en permanence. Les patients souffrant de dermatite atopique peuvent donc présenter différents symptômes.

- Peau sèche et sensible
- Démangeaisons
- Rougeurs cutanées locales
- Squames
- Zones cutanées humides
- Formation de croûtes
- Surface cutanée rugueuse
- Formation de nodules

**LA DERMATITE
ATOPIQUE EST UNE
SORTE DE MALADIE
AUTO-IMMUNE, RAISON
POUR LAQUELLE
ELLE N'EST PAS
CONTAGIEUSE!**

ZONES CORPORELLES FRÉQUEMMENT ATTEINTES

Les eczémas apparaissent sur des zones cutanées typiques selon l'âge des personnes concernées.



Nourrissons

Sont principalement atteints le visage, le thorax, les mains ainsi que les articulations des bras et des jambes.



Enfants en bas âge

Les poussées se manifestent principalement dans les creux poplités, sur les plis du coude, le visage, la nuque et le cou.



Enfants plus âgés, adolescents, adultes

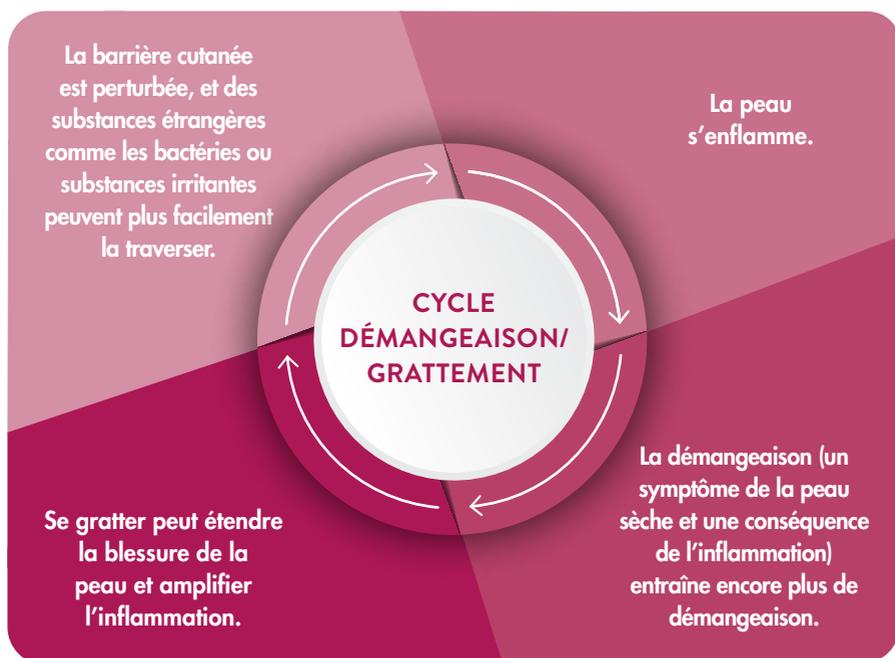
Comme pour les enfants en bas âge. Des eczémas des mains et des pieds peuvent en plus être observés.

CYCLE DÉMANGEAISON/ GRATTEMENT

La démangeaison est un symptôme lancinant de la peau sèche et de maladies de peau comme la dermatite atopique. De fortes démangeaisons peuvent provoquer notamment des problèmes d'endormissement, des troubles du sommeil ou des problèmes de concentration. Les démangeaisons permanentes restreignent l'organisation de la vie quotidienne et des loisirs. Il n'est pas rare qu'elles impliquent une forte détérioration de la qualité de vie.

Si l'on cède à l'envie de se gratter, cela blesse encore plus la barrière cutanée et des substances étrangères comme des bactéries ou substances irritantes peuvent plus facilement la traverser. Les poussées inflammatoires qui en résultent peuvent à leur tour provoquer de la démangeaison. Ce cercle vicieux est également appelé cycle démangeaison/grattement.

Le chapitre suivant vous livre quelques suggestions sur la façon de le rompre.



TRAITEMENT DE LA DERMATITE ATOPIQUE

Vu que les patientes et patients atteints de dermatite atopique portent cette prédisposition en eux toute leur vie, l'objectif du traitement de la dermatite atopique consiste surtout à faire disparaître les symptômes ou au moins à les atténuer et à allonger les phases sans symptômes.

Stade 1

PEAU SÈCHE

Thérapie de base topique et évitement ou réduction des facteurs de déclenchement

Stade 2

ECZÉMA LÉGER

Mesures nécessaires du stade précédent et glucocorticostéroïdes topiques de faible puissance et/ou inhibiteurs topiques de la calcineurine

Stade 3

ECZÉMA MODÉRÉ

Mesures nécessaires des stades précédents et glucocorticostéroïdes topiques plus puissants et/ou inhibiteurs topiques de la calcineurine

Stade 4

ECZÉMA SÉVÈRE ET PERSISTANT

Mesures nécessaires des stades précédents et traitement immunomodulateur systémique (p. ex. ciclosporine A)



FORMATIONS SUR LA DERMATITE ATOPIQUE

Les formations pour patients leur apportent des connaissances sur des aspects dermatologiques, allergologiques et psychologiques de la maladie ainsi que sur la thérapie, des techniques de relaxation et la nutrition.

Consultez ces offres de formation:



aha! Suisse



Hôpital de l'Île, Berne

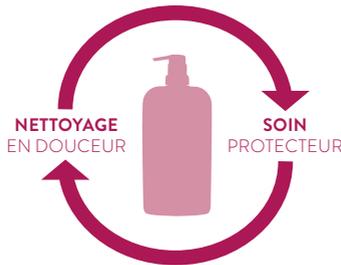
THÉRAPIE DE BASE

Protection de la barrière cutanée naturelle

La thérapie de base topique (locale, externe) sert de fondement au traitement de la dermatite atopique, tous niveaux de gravité confondus. Elle sert à équilibrer la teneur en lipides et en eau de la peau, et à restaurer sa barrière protectrice. Grâce à une toilette et à des soins appropriés, la peau reçoit des lipides et s'hydrate, ce qui la protège durablement contre le dessèchement. Il est recommandé d'effectuer régulièrement (chaque jour) la thérapie de base, y compris lorsque aucune inflammation aiguë n'est détectée. Seule une peau en bonne santé offre une protection suffisante contre les agressions externes.

Avec les produits de soins, il faut veiller notamment à ce qu'ils contiennent à la fois une substance hydratante et une substance relipidante. La thérapie de base comprend un nettoyage en douceur de la peau (bains compris), ainsi que les soins protecteurs de la peau.

Pour la douche, il est recommandé d'utiliser une huile pour la douche pauvre en tensioactifs et relipidante, à la place d'un gel douche fortement moussant. La peau ne doit pas se dessécher encore plus.



Une lotion médicale présentant une teneur raisonnable en lipides est adaptée pour prendre soin de la peau. Les lipides naturels peuvent renforcer la fonction de barrière de la peau.

Évitement / réduction des facteurs déclencheurs

La réduction des facteurs déclencheurs ou de provocation permet de retarder ou d'empêcher les poussées. Il s'agit d'éviter tout ce qui est susceptible d'irriter votre peau. Cela consiste par exemple à éviter les allergènes et à réduire l'irritation cutanée, par exemple en retirant les étiquettes au dos des vêtements ou, à l'âge adulte, en réduisant les irritations cutanées d'origine professionnelle.



POUR UNE PEAU DANS LAQUELLE
ON SE *sent bien*

THÉRAPIE EXTERNE

La thérapie de base sert de fondement au traitement, indépendamment du degré de gravité de la maladie. En cas de poussées aiguës, de fortes démangeaisons ou de formes graves de dermatite atopique, d'autres thérapies pourront être nécessaires.

Préparations pour apaiser la démangeaison

Pour apaiser localement la démangeaison, des substances actives comme le polycodanol ou la lidocaïne sont recommandés. Dans l'idéal, ces préparations contiennent aussi des substances actives hydratantes et relipidantes pour combattre les causes. L'aspect important est que l'application de telles préparations ne remplace pas une thérapie anti-inflammatoire.

Préparations topiques à la cortisone (glucocorticostéroïdes)

Dans la thérapie anti-inflammatoire, les glucocorticostéroïdes topiques sont recommandés. En règle générale, ces produits sont appliqués une fois par jour. Cela peut aller jusqu'à deux fois par jour dans des cas exceptionnels. Ce traitement est fondamentalement recommandé jusqu'à la guérison des lésions.

Inhibiteurs topiques de la calcineurine

Les inhibiteurs topiques de la calcineurine comme le tacrolimus et le pimécrolimus sont des substances actives utilisées dans le traitement externe de la dermatite atopique et d'autres maladies de peau. Ils ont un effet anti-inflammatoire et immunosuppresseur faisant, donc, que les fonctions du système immunitaire sont inhibées.

Photothérapie / luminothérapie

La photothérapie ou luminothérapie agit par des effets physiques sur la peau. Les zones cutanées atteintes sont exposées à des rayons ultraviolets (UV-A ou UV-B). La luminothérapie a un effet anti-inflammatoire et peut être utilisée pour traiter des troubles aigus.

BIEN SUIVRE LA THÉRAPIE

Bien suivre la thérapie est la condition préalable cruciale à la réussite de votre traitement. Posez vous-même la pierre fondatrice de la bonne santé de votre peau: portez-lui quotidiennement l'attention qu'elle mérite.



La thérapie de base en particulier exige que vous fassiez preuve de persévérance. Pensez aussi à nettoyer votre peau en douceur et à lui apporter des soins protecteurs si elle ne présente actuellement aucun signe d'inflammation. Vous prendrez de la sorte le contrôle à long terme de votre dermatite atopique.



Si vous avez des doutes quant à votre thérapie actuelle, parlez-en à votre médecin traitant. Ensemble, vous trouverez sûrement une solution.



Ne modifiez le dosage ou la fréquence des prises de médicaments / l'application du plan thérapeutique qu'en concertation avec votre médecin traitant.

Qu'est-ce qui peut vous aider à ne pas oublier votre thérapie?

- Procurez-vous un réveil pour qu'il vous rappelle de prendre/ d'utiliser vos médicaments.
- Remplacez votre produit pour la douche par un produit médical pour la douche.
- Prenez régulièrement des photos de la progression de votre thérapie car cela motive!
- Echangez avec d'autres personnes affectées.

CONSEILS ET ASTUCES

POUR TRAITER
LA PEAU SÈCHE
ET LA DERMATITE
ATOPIQUE



Prenez des douches ou des bains les moins chauds et le moins longtemps possible



Lavez-vous avec un produit adéquat au pH neutre (à base d'huile) à la place d'un gel douche moussant qui contient des tensioactifs



Après la douche / le bain, tamponnez la peau pour la sécher, ne frottez pas dessus



Appliquez de la crème sur la peau après la douche / le bain si elle est encore humide



Pendant le lavage, renoncez aux assouplissants et aux lessives très parfumées



Portez vos sous-vêtements retroussés, coutures tournées vers l'extérieur pour les empêcher d'irriter la peau. Découpez le cas échéant les étiquettes cousues dans le vêtement



Les techniques de relaxation (comme le yoga, la relaxation musculaire progressive ou le training autogène) peuvent aider à gérer les contraintes psychologiques



Appliquez généreusement de l'écran solaire et évitez toute exposition exagérée au soleil



Merz Pharma (Suisse) SA, Allschwil

 **CO₂ compensé**
Imprimé
ClimatePartner.com/10280-2211-1001

