

POILS INCARNÉS

DE QUOI S'AGIT-IL?

Les poils incarnés sont des poils qui poussent dans la peau plutôt qu'à l'extérieur de celle-ci. Les méthodes d'élimination des poils comme le rasage et l'épilation à la cire ou à l'aide de pincettes peuvent causer des poils incarnés. Ceux-ci forment souvent de petites bosses rouges, semblables à des boutons, qui démangent, sont douloureuses et parfois remplies de pus. Les zones touchées peuvent éventuellement s'infecter, présenter des changements de pigmentation ou laisser des cicatrices, si la personne les gratte ou essaie de les enlever.

FACTEURS DE RISQUE

Les poils incarnés ont tendance à apparaître dans les zones où l'on s'épile, comme le visage, le cou, les aisselles, les jambes, l'aîne et le pubis.

Les personnes qui ont les cheveux crépus sont plus susceptibles d'avoir des poils incarnés, parce que les follicules pileux incurvés peuvent inciter les poils à croître à l'horizontale, dans la direction de la peau. Les personnes dont les cheveux sont épais, frisés, crépus ou à texture africaine ont une plus grande tendance à développer des poils incarnés. Les personnes de couleur sont particulièrement concernées.

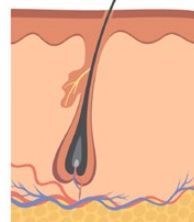
Les méthodes d'épilation peuvent également jouer un rôle dans la formation des poils incarnés.

- **Le rasage** coupe généralement les poils en angle, ce qui peut favoriser leur courbure vers l'intérieur de la peau.
- **L'épilation** à la cire arrache le poil par la racine. Lorsque le poil repousse, il peut pousser sur le côté et dans la peau, plutôt que vers l'extérieur en perçant la surface de la peau.



Si vous remarquez des signes d'une éventuelle infection, communiquez avec votre médecin ou votre dermatologue agréé.

Poils incarnés



L'état normal du poil.



Le poil a repoussé sur lui-même et s'est replié sous la surface de la peau.



La pousse du poil a été bloquée et ce dernier a commencé à pousser sur le côté.



Le poil est coincé alors qu'il tente de s'extraire de sous la surface de la peau.

TRAITEMENT

La solution la plus simple serait de ne pas se raser ou s'épiler, mais pour bien des gens, cette solution ne convient pas. L'adoption de pratiques plus simples pour réduire les poils telles que la coupe des poils près de la surface de la peau à l'aide de ciseaux à cuticules, la réduction de la fréquence des rasages ou d'autres méthodes d'élimination des poils peuvent contribuer à réduire le risque d'apparition des poils incarnés. Vous pouvez également envisager d'autres méthodes d'élimination des poils, comme l'électrolyse ou l'épilation au laser.

Voici quelques techniques de rasage qui peuvent réduire le risque d'apparition de poils incarnés :

- Raser dans le sens du follicule pileux, et non contre le poil.
- Utiliser une lame de rasoir bien aiguisée et idéalement neuve à chaque fois que vous vous rasez.
- Effectuer de petits mouvements de rasage;
- Éviter de tirer sur la peau pendant le rasage, puisque le bout du poil rasé se rétracte sous la peau, ce qui augmente le risque qu'il pousse sur le côté ou dans la peau.
- Exfolier la peau avant ou entre les séances de rasage avec des lotions contenant des acides alpha-hydroxylés (AHA) ou de l'acide glycolique pour garder une peau lisse et réduire la tendance à la formation de poils incarnés.
- Passer d'un rasoir à lame à un rasoir électrique.

Votre médecin peut prescrire différents médicaments pour mieux contrôler les poils incarnés.

On peut utiliser une **crème rétinol** pour favoriser l'exfoliation et améliorer le renouvellement de la peau. Ce type de crème peut également traiter les taches brunes et la peau épaissie par les poils incarnés. Ce traitement sous ordonnance est généralement appliqué en couche mince le soir, sur les zones touchées.

Un **stéroïde topique** (crème à la cortisone) peut aider à diminuer l'inflammation, les rougeurs et l'enflure. La cortisone est disponible sans ordonnance en faible concentration. Votre médecin peut aussi vous prescrire une concentration plus élevée et vous donner des instructions précises sur son utilisation.

Dans certains cas, il faut avoir recours aux **antibiotiques** pour traiter les poils incarnés infectés. Il peut s'agir d'un antibiotique topique appliqué sur la région infectée, ou d'un antibiotique oral en cas d'infection plus grave.

