

LA SÉCHERESSE CUTANÉE

DE QUOI S'AGIT-IL?

La sécheresse cutanée (peau sèche ou xérose) est une maladie très courante qui augmente avec l'âge et dans les régions où le climat est plus froid. Elle se manifeste sous forme de peau écailleuse, sèche, rugueuse et inégale qui a parfois une apparence craquelée. Dans les cas extrêmes, la peau peut saigner et les régions atteintes peuvent être accompagnées de démangeaisons.

FACTEURS DE RISQUE

L'ENVIRONNEMENT ET LE CLIMAT

Le temps froid est la cause la plus fréquente de sécheresse cutanée en raison des faibles niveaux d'humidité extérieure et des systèmes de chauffage qui forcent l'air chaud et sec à l'intérieur. L'exposition au froid et au vent enlève le «mortier» de notre «mur de briques», ce qui entraîne la sécheresse de la peau.

Les appareils de climatisation utilisés par temps chaud peuvent également contribuer à assécher la peau puisqu'ils abaissent l'humidité de l'air. La sécheresse cutanée peut aussi être causée par l'exposition à des traitements de l'air, comme ceux utilisés dans les avions, qui exposent la peau à de l'air sec et lui font perdre son humidité.

L'ÂGE

La sécheresse cutanée est plus fréquente chez les adultes âgés, en raison d'une présence accrue d'enzymes qui affaiblissent le «mortier» naturel du «mur de briques» de la peau. Aussi, dans les peaux plus âgées, les glandes qui produisent la transpiration et l'huile se réduisent en nombre et en efficacité. Ces glandes fournissent les éléments de base nécessaires au maintien de l'intégrité de la peau.

CAUSES

Une analogie pertinente de la couche extérieure de la peau, *le stratum corneum*, est comme une paroi de briques où les briques sont les cellules de la peau et où le mortier représente nos huiles naturelles ou lipides. Ensemble, ces éléments servent de barrière et protègent la peau du monde extérieur, empêchant les produits chimiques comme les allergènes, les irritants et les particules infectieuses de pénétrer. Autrement dit, ce mur de briques aide à maintenir l'hydratation.

Les facteurs qui perturbent le «mortier» du «mur de briques» de notre peau permettent à l'eau de s'échapper et sont à l'origine de la sécheresse cutanée et sur le plan illustratif un mur de briques effondré.



LES VARIATIONS ETHNIQUES

La peau pigmentée plus foncée semble avoir une fonction de protection supérieure. On pense que cela est attribuable au pH plus bas de la peau foncée, qui se traduit par une peau plus épaisse et une plus grande quantité de lipides qui peuvent mieux protéger la peau des agressions environnementales, comparativement à la peau plus pâle.

LES SAVONS ET LES NETTOYANTS

Afin de maintenir une barrière cutanée saine, il convient de tenir compte du niveau de pH d'un savon ou d'un nettoyant. Le pH correspond à une échelle logarithmique allant de l'acide (0) à l'alcalin (14), la valeur 7 étant considérée comme neutre.

Notre peau est naturellement acide avec un pH moyen de 5. Tout ce qui perturbe le pH de la peau endommage sa fonction de barrière, ce qui peut entraîner une sécheresse cutanée.

Parmi les autres facteurs, on retrouve : certains problèmes médicaux, la prise d'un bain ou d'une douche, certains médicaments et les parfums.

APPARENCE

Les régions les plus souvent touchées sont les mains et les jambes. Le dos, les flancs, l'abdomen, les bras sont généralement moins affectés par la maladie.

La sécheresse cutanée peut rendre la peau des mains rugueuse et épaisse comme du papier sable et causer de profondes gerçures au bout des doigts.

TRAITEMENT

- Le remplacement de l'humidité au moyen d'un vaporisateur ou d'un humidificateur peut aider à prévenir et à traiter la sécheresse cutanée.
- Évitez les savons et les nettoyants antibactériens.
- La douche est préférable au bain.
- Asséchez la peau sans frotter.
- Appliquez un hydratant sans parfum immédiatement après le bain. Utilisez des onguents ou des crèmes et des huiles plutôt que des lotions.
- Porter des gants réutilisables sans latex pour tout travail où vous devez vous mouiller les mains ou les exposer à des produits chimiques. Portez une doublure en coton sous le gant en caoutchouc.
- Porter des gants par temps froid.
- Choisissez des tissus qui n'irritent pas la peau. Les fibres naturelles, comme le coton et la soie, permettent à votre peau de respirer.

