



BRÈVES D'EXPERTS

L'Hiver est là : Hélas pour la peau ?



PAR LE DR JACQUES ROBERT

BRÈVES D'EXPERTS

L'Hiver est là : Hélas pour la peau ?



Dr Jacques ROBERT
Pédiatre-Allergologue
Education thérapeutique dans la
Dermatite Atopique
 Centre Hospitalier Lyon Sud
 69495 Pierre Bénite cedex

La peau souffre en hiver et l'on en ressent les désagréments : sécheresse perceptible, tiraillements, gerçures des mains et des lèvres, parfois même fissures et prurit. Ces phénomènes sont majorés chez l'enfant ou l'adulte porteur d'un eczéma.

La peau normale

La couche cornée à la surface de l'épiderme est dépourvue de vaisseau sanguin, elle est donc en permanence hydratée par le derme vascularisé sous-jacent. Les cellules cornées sont empilées et comme cimentées par une matrice lipidique (grasse) qui régule la fuite d'eau. Cette fuite est appelée perte insensible en eau (P.I.E), elle est aggravée si la peau est sèche. Les cellules de l'épiderme fabriquent, sous contrôle génétique, des facteurs naturels d'hydratation pour maintenir un équilibre hydrique. La peau normale aura donc un film protecteur superficiel, une hydratation contrôlée et assurera son rôle barrière. L'hydratation dépend aussi de facteurs externes : température ambiante, humidité de l'air, hygiène, vêtements...

Causes de la peau sèche en hiver

L'assèchement peut donc avoir une origine génétique et une origine externe.

L'origine constitutionnelle est liée à une insuffisance d'hydratation naturelle de la couche cornée de l'épiderme. Une protéine, parmi celles qui maintiennent cette hydratation, produite par les cellules épidermiques (les kératinocytes), fait l'objet de recherches depuis une dizaine d'années ; il s'agit de la filaggrine. En Europe 10 à 15% seulement des peaux sèches (xérose) seraient dues à une mutation de la filaggrine. Dans les peaux très sèches et squameuses (ichtyose vulgaire) cette mutation congénitale est très présente, mais la maladie est rare. Ces prédispositions génétiques sont évidemment des facteurs aggravants l'impact du froid. Sont donc plus vulnérables : les porteurs d'eczéma, de psoriasis, d'ichtyose, de diabète.

L'origine externe et hivernale est en revanche fréquente et la peau fragile des enfants est sensible aux facteurs environnementaux :

- baisse de l'humidité ambiante en raison du climat froid, sec et du chauffage résidentiel ;
- exposition au vent froid, des parties découvertes (visage, mains) les petits matins sur le chemin de l'école et aux sports d'hiver où froid et UV sont deux agresseurs associés ;
- vêtements inadaptés (pull en laine à col roulé), sous-vêtements en tissus synthétiques ;
- Abus des bains chauds et des savons décapants ;

Comment prévenir l'arrivée de la peau sèche en hiver ?

Par des mesures simples, connues sous l'abréviation BSP (bon sens paysan) :

- apprendre aux petits enfants à s'essuyer les mains après leur lavage. Toujours pressés, ils le font mal. Savoir que la sucette n'est pas un instrument protecteur des gerçures, bien au contraire !
- préférer les douches tièdes aux bains chauds / moussants et sécher en tamponnant la peau
- privilégier sur la peau le 100% coton. Éviter le contact direct de l'épiderme avec la laine. Attention aux bonnets non doublés.
- *Test* : mettre le soir dans la chambre une éponge essorée mais encore humide. Si le lendemain elle est sèche, c'est que l'hygrométrie ambiante est trop basse.

Grace à l'utilisation d'émollients :

- **Émollient** : topique qui a pour but d'amollir, d'assouplir la peau et de lui faire recouvrir son rôle barrière. Ce sont des émulsions, soit huile dans eau (H/E) légère facile à étaler, soit eau dans huile (E/H) plus grasse et occlusive. Les plus utilisés sont les émulsions H/E en raison de leur cosmétique qui procure une sensation agréable.
- **Quelle texture choisir ?** En fonction de leur composition en corps gras, il existe différents types de textures qui se nomment de la plus légère à la plus riche : **lait, crème, baume, cérat ou onguent**. Le terme de pommade est plutôt réservé aux topiques thérapeutiques (anti-inflammatoires, corticoïdes...). Les formes crème sont les plus utilisées et les mieux acceptées. Mais dans les dermatoses sèches (eczéma, ichtyose) et non suintantes, le cérat a sa place, celui de Galien, par exemple, mis au point deux siècles avant notre ère !
- **Les émollients sont efficaces à condition de les appliquer !** En prévention visage et mains, mais sur toute la peau en cas d'eczéma et ce, matin et soir « comme on se brosse les dents ». Le faire avec plaisir et généreusement, le meilleur émollient est, en somme, celui que l'on préfère et que l'on n'oublie pas...