

Cet hiver, on prend notre peau

• Hydrater sa peau en hiver, un bon réflexe !



Soins de santé ou de beauté, c'est le bon moment pour soigner et cajoler sa peau.

PHOTO: AMANDINE PLACE



• Dr Nina Roos

Pousser la porte d'un médecin dermatologue aux beaux jours équivaut souvent à s'entendre dire : « Revenez l'hiver prochain, ce n'est pas le moment ! ». Et pour cause : le rayonnement du soleil est un obstacle à de nombreux soins cutanés. « L'hiver est une période très active en dermatologie », confirme le Dr Nina Roos, dermatologue et auteure du livre « La peau, c'est la vie ». « Tous les actes sur le visage, sauf exception, doivent être effectués avant le mois d'avril et la même « fenêtre de tir » s'applique aux actes qui génèrent croutes et rougeurs, et/ou qui sont situés sur des zones exposées au soleil », précise-t-elle. « Je conseille 15 jours

de repos au soleil après tout acte dermatologique », préconise pour sa part Elodie Archier, dermatologue à l'hôpital Saint-Joseph de Marseille. Exemple : la lutte contre le lentigo solaire, ces taches brunes, surnommées « taches de vieillesse » qui apparaissent sur le visage, les mains et le décolleté en général à partir de 40 ans (mais peuvent survenir plus jeune). « Cette lésion cutanée très courante est traitée par azote liquide, le but étant de créer une inflammation qui fera disparaître la tache », explique le Dr Archier. « S'exposer au soleil après le traitement aggraverait la tache brune, car la peau est sensibilisée. De plus, le traitement doit être réalisé sur une peau non bronzée à la base », ajoute-t-elle. Une précaution particulière pour ceux qui projettent un séjour à la montagne cet hiver : prévoir leur rendez-vous bien avant ou bien après, le temps pour la peau d'avoir débronzé.

Agir avant le retour du soleil

L'exposition au soleil étant également déconseillée pour d'autres actes de cryothérapie (thérapie par le froid) : verrues, kératoses séborrhéiques (« faux » grains de beauté), lésions précancéreuses... la saison hivernale

est à privilégier. Le principe reste identique en ce qui concerne les soins basés sur les différentes technologies de laser, d'autant que l'on pourra camoufler plus facilement leurs conséquences. « Les centres lasers sont fréquemment fermés l'été », fait remarquer le Dr Archier. « Pour toutes ces raisons-là, il est préférable de programmer ses rendez-vous de contrôle dermatologique l'hiver », reprend le docteur. Ce sera le moment de faire une vérification de l'ensemble du corps et du visage, pour « traquer » d'éventuels points à traiter. « Il existe également une saisonnalité dans le traitement de l'acné et de la rosacée », ajoute le Dr Roos. « Nous pouvons être amenés à prescrire des médicaments photosensibilisants, à cause desquels des patients prennent un coup de soleil à la moindre exposition au soleil, et consulter l'hiver permet d'avoir le temps de stabiliser les traitements », reprend-elle. Et d'attirer sur le passage l'attention sur les masques de grossesse, sur lesquels on peut agir « exclusivement l'hiver ».

on prend en main !

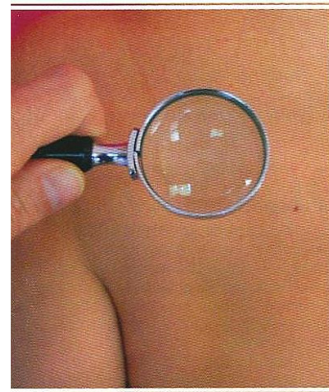


PHOTO: AMANDINE PLACE

en mai, c'est certainement parce que c'est le moment où l'on commence à se découvrir, à se préparer à l'été... L'hiver, couverts de la tête aux pieds, on pense moins à sa peau ! », remarque-t-elle.

Des soins au quotidien

L'hiver est aussi la saison où il faut prendre soin de son épiderme au quotidien avec plus d'assiduité. Ça gratouille, on ne supporte plus les vêtements en laine... et cela s'aggrave avec l'âge ! « Le froid altère la fonction barrière de la peau, cela peut laisser pénétrer les agents irritants, voire des bactéries », souligne le Dr Roos et cela favorise la survenue d'un eczéma. Pour maintenir notre précieuse barrière cutanée, elle préconise « d'appliquer quotidiennement une crème relipidante, contenant des acides gras essentiels, on en trouve en pharmacie comme en grande surface ». Et d'éviter « les excès d'hygiène ». Comme le liquide vaisselle dissout le gras sur les assiettes, les savons et autres produits moussants enlèvent le « bon gras » qui protège notre peau... On peut se savonner un jour sur deux, utiliser moins de savon, utiliser des produits lavants destinés aux peaux sèches ou un savon surgras, en particulier dans les régions où l'eau est calcaire... les possibilités sont à adapter à chacun(e) !

« Si ces mesures ne suffisent pas, une supplémentation en acides gras essentiels pendant les 3 mois d'hiver » est opportune. Sous forme de compléments alimentaires et/ou en changeant son assiette ! Poissons gras, fruits à coque, oléagineux et salade de mâche, voilà un cocktail efficace anti-peaux sèches ! « Cela traite l'ensemble du corps, notam-

ment le dos qui reste inaccessible quand on applique une crème ». Et le changement dans l'assiette convient souvent plus aux messieurs, encore peu adeptes des cosmétiques... Le Dr Roos recommande aux patients de tenir compte du temps nécessaire pour obtenir un rendez-vous. Pour autant, lorsqu'on a « loupé le coche », consulter pendant les mois ensoleillés permet de s'organiser... pour l'hiver suivant !

Amandine PLACE

Les huiles essentielles sur la peau, en hiver aussi !

Parmi les remèdes naturels contre la cellulite, dite « peau d'orange », le... pamplemousse à la côte ! Sous forme d'huile essentielle, le pamplemousse est réputé agir sur la cellulite. Un autre agrume, le citron, toujours sous cette forme, aide à drainer. Mais ces huiles essentielles sont photosensibilisantes (elles provoquent des réactions) : à éviter donc aux beaux jours, tout comme celles issues d'agrumes et de céleri, qui permettent de gommer certaines tâches de peau.



• Dr Elodie Archier

PHOTO: MATHIEU SAINT-JOSEPH