



santé/ON EN PARLE

Dermato Je suis bien dans ma peau

Pollution, inflammations, allergies, agressions : notre peau est soumise à rude épreuve. Heureusement, il y a des solutions. **PAR S. PENSA**

Le congrès de la Société française de dermatologie, qui réunit de nombreux professionnels chaque année, aura lieu ce mois-ci à Paris. L'occasion de faire le point avec des spécialistes sur les dernières nouveautés et les traitements récents des pathologies les plus fréquentes. Sans oublier les bons gestes pour entretenir sa peau.



La rosacée Protéger et maquiller

Non contagieuse, elle apparaît généralement à l'âge adulte et touche prioritairement les femmes. Elle évolue par stades, avec des accès passagers, puis des rougeurs installées (érythrose). Peuvent également apparaître une dilatation des petits vaisseaux (couperose), ainsi que des papules et pustules sur les pommettes et le nez.

● Les bons gestes

L'origine vasculaire de la rosacée est désormais clairement identifiée. Cette peau fragile ne supporte pas le soleil. Le port d'un écran solaire, même en cas de faible ensoleillement, est indispensable. Adoptez des soins les plus

neutres et doux possibles. Les rougeurs peuvent être cachées avec un maquillage correcteur à base de pigments verts (ils neutralisent le rouge). Les traitements (essentiellement des antibiotiques) sont à prendre sur une longue période (plusieurs mois), même si la peau a retrouvé un bel aspect, car la rosacée reste toujours présente en fond et risque de refaire surface.

La rosacée toucherait environ 4 millions de Français. Seulement 12% des patients sont diagnostiqués.

● C'est nouveau

Un médicament adapté bientôt disponible « Si nous savons traiter la couperose (au laser) ou les boutons (en antibiothérapie), nous étions démunis pour prendre en charge l'érythrose, constate le dermatologue Jacques Savary. Dans les prochains mois, la mise sur le marché d'une molécule vasoconstrictive, la brimonidine, va changer la donne. » Efficace pendant environ 8 heures, elle permet de retrouver un teint plus clair. Cette molécule utilisée en ophtalmologie sera disponible sous forme de pommade prescrite par les médecins d'ici 2013 aux Etats-Unis et dans le courant de l'année 2014 en France.



UN EXTRAIT DE PLANTE ACTIF

Le ruscus permet de diminuer les microvaisseaux et atténue les phénomènes d'inflammation locale. Les bons produits : Antirougeurs Jour (soin quotidien, 17,75€) et Antirougeurs Fort (soin d'attaque, 14€), laboratoires Avène.

L'acné A ne pas sous-estimer

Longtemps considérée comme un problème d'adolescent (70 % d'entre eux sont concernés), l'acné touche de plus en plus l'adulte, en particulier les femmes. Aujourd'hui, 20 % d'entre elles en souffrent de manière récidivante.

● Les bons gestes

Tout d'abord, il ne faut pas prendre l'acné à la légère, car les risques de cicatrices existent et l'impact psychologique ne doit pas être sous-évalué. Plus on traite rapidement,

L'acné est une réaction inflammatoire des glandes qui sécrètent le sébum à la racine des poils.

moins il y aura de séquelles. Une acné légère peut être suivie par un généraliste, mais les formes plus importantes méritent de prendre un rendez-vous chez le dermatologue. Ensuite, n'en déplaise à ceux qui rêvent d'un médicament miracle, les traitements ne sont efficaces que s'ils sont pris sur le long terme (3 à 6 mois en moyenne). Parallèlement, nettoyez la peau deux fois par jour, avec des produits dermatologiques doux non comédogènes pour éliminer l'excès de sébum. Attention toutefois aux savons, lotions alcoolisées ou peelings répétés. Ils sont décapants et risquent donc de provoquer une flambée de nouveaux boutons. La peau doit également être bien hydratée pour atténuer les effets desséchants et irritants des traitements. Bien sûr, évitez de « tripoter » vos boutons : cela augmente les risques de cicatrices définitives qui peuvent se pigmenter au contact des rayons UV. Au soleil, portez un écran protecteur spécial peau acnéique.

● C'est nouveau

Une maladie prise au sérieux
L'époque où l'acné était considérée comme une étape normale est désormais révolue ! On s'est rendu compte que le besoin d'écoute est important et les conséquences psychologiques sont maintenant mieux évaluées. « Un accompagnement est indispensable pour que les jeunes suivent sérieusement leur traitement, ce qui permet ainsi d'éviter les échecs ou une mauvaise tolérance », insiste le Pr Brigitte Dréno.

Le grignotage sur le banc des accusés

Le fait de manger à n'importe quelle heure des aliments sucrés augmente de façon anarchique la production d'insuline. « Cette dernière se fixe sur les récepteurs des cellules de la peau et des glandes sébacées, favorisant une prolifération des kératinocytes et une augmentation de la production de sébum. La tendance au grignotage pourrait alors expliquer l'augmentation du nombre de cas d'acné sévère observée ces dernières années », approfondit la spécialiste.

UN DUO DE CHOC CONTRE LES BOUTONS

La nouvelle gamme Cetaphil Derma-control des laboratoires Galderma se compose à la fois d'une crème hydratante SPF 30 (18€) et d'une mousse nettoyante (13€) pour réguler la production de sébum. Elles permettent de restaurer la barrière cutanée agressée par les traitements prescrits contre l'acné.



Climatisation, calcaire et pollution : les nouveaux fléaux

La vie moderne est source d'agression pour la peau. « Pour y faire face, nous conseillons aux femmes une hygiène adaptée pour enlever toutes traces de pollution, tout en respectant le film hydrolipidique protecteur : nettoyez-la deux fois par jour avec un produit sans savon, non desséchant ou surgras, et une eau tiède », conseille le Dr Didier Coustou. Si cette dernière est trop calcaire, vous pouvez opter pour une eau micellaire ou encore un lait nettoyant sans rinçage. Appliquez ensuite une crème hydratante pour restaurer la couche protectrice et contrer l'effet desséchant du chauffage ou de la climatisation. En cas de sensibilité, utilisez uniquement des produits spécifiques pour peaux réactives.

Thinkstock/Getty Images

L'eczéma Hydrater souvent et comme il faut

L'eczéma, ou dermatite atopique, touche surtout les enfants. La peau des eczémateux, sèche et poreuse, laisse passer des allergènes qui déclenchent une inflammation locale, d'où l'apparition de plaques rouges, de prurits et de suintements.

● Les bons gestes

Une hydratation deux fois par jour de tout le corps, même en dehors des périodes de poussée, s'impose pour

**On estime
que 10 à 15 %
des nourris-
sons souffrent
de dermatite
atopique.**

restaurer la barrière cutanée altérée. Les émoullients apportent à la peau ce qui lui fait défaut : des acides gras, des triglycérides, du cholestérol et des actifs apaisants (eau thermale, niacinamide). Pour faciliter l'application, la crème doit être réchauffée dans les mains. Evitez les massages prolongés, qui peuvent déclencher des démangeaisons. Sur les plaques rouges, il faut appliquer des dermocorticoïdes, seul traitement efficace en période de poussée. Ils doivent être étalés en quantité suffisante jusqu'à ce que les plaques disparaissent complètement (en moyenne après deux à trois semaines) pour enrayer le phénomène inflammatoire. Mais bien des parents, faute d'information,

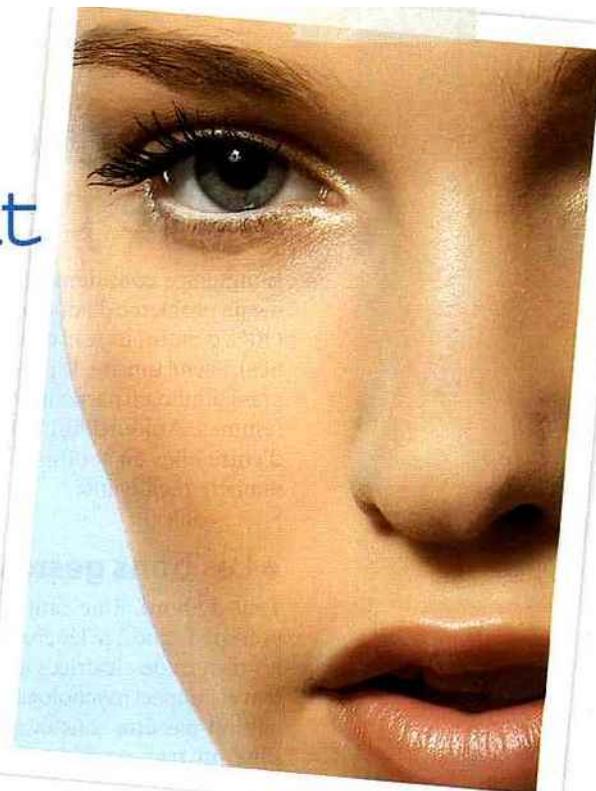
sont réticents ou en mettent trop peu, ce qui favorise une réapparition chronique des plaques et, à terme, une aggravation de la maladie.

● C'est nouveau

Des « écoles » de l'eczéma
« L'éducation thérapeutique permet de former les parents et les enfants (et pas uniquement de les informer) pour qu'ils deviennent réellement autonomes et efficaces dans la prise en charge de l'eczéma », continue le Dr Chantal Segard. Sur trois demi-journées, ils participent à des ateliers pratiques pour apprendre à appliquer les crèmes ou les pommades, à des séances d'information sur la pathologie et ses traitements, à des groupes de parole et d'échange entre parents. Ces formations ont lieu dans un cadre hospitalier, sur conseil du dermatologue ou du pédiatre. La liste de ces Ecoles de l'atopie se trouve sur le site Fondation-dermatite-atopique.org.

Du nouveau contre le mélanome

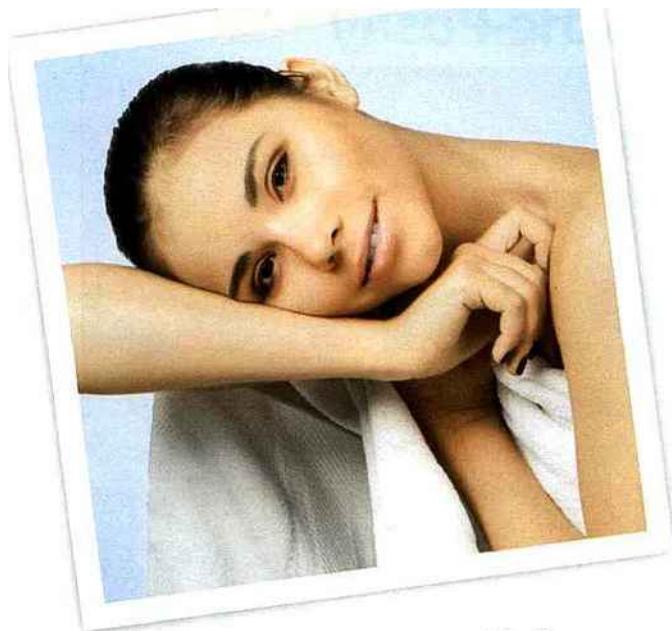
Après quinze ans de recherche, les laboratoires Roche annoncent le lancement d'une nouvelle thérapie personnalisée. Cette dernière a été conçue pour cibler et inhiber des formes mutées du gène Braf, impliqué dans certaines formes de mélanome. Un nouvel espoir dans la lutte contre ce cancer, dont on diagnostique 9 000 nouveaux cas par an en France. Dépisté à temps, le mélanome peut généralement être guéri. C'est pour cela qu'il est recommandé de faire examiner sa peau par un dermatologue une fois par an et de demander un avis médical si une anomalie est constatée : toute modification de la forme d'un grain de beauté (il s'élargit, ses contours deviennent irréguliers) ou de sa couleur (il devient plus foncé) doit alerter.



LA COSMÉTIQUE STÉRILE

Pour être bien tolérés, les émoullients doivent contenir le moins de conservateurs et d'ingrédients possible. Le laboratoire A-Derma innove en lançant Exomega DEFI, un soin stérile sans aucun conservateur et dont le packaging unique évite une contamination bactérienne du produit. 16,90€ en pharmacies et parapharmacies.





La peau sensible Faire bouclier

Elle tiraille, rougit, s'échauffe, picote; elle ne supporte pas les écarts de température, le soleil, la climatisation, le vent, la pollution, certains cosmétiques... Le stress ou les émotions accentuent ces désagréments. Cette hyperactivité de la peau, de plus en plus fréquente, toucherait près de 60% des femmes et 30% des hommes.

● Les bons gestes

La peau sensible, dite aussi réactive, n'est pas une peau allergique, donc elle ne nécessite pas les mêmes soins. Très irritable, elle a besoin d'être protégée de toutes les sources d'agressions et du dessèchement. Aussi, n'utilisez que des soins hypoallergéniques, sans parfum, sans

Les rayons UVB fragilisent l'épiderme, tandis que les UVA attaquent l'élastine et le collagène.

paraben, sans alcool, sans acides de fruit, sans colorant. Nettoyez-la avec un produit adapté, de préférence sans rinçage pour éviter l'effet desséchant de l'eau. Proscrivez également les savons et les pains de toilette, ainsi que les gommages et peelings.

● C'est nouveau

L'immunité joue un rôle Des travaux récents – récompensés par le prix Nobel de médecine français en 2011 –, ont permis d'identifier des récepteurs de l'immunité innée, les *Toll-Like Receptors* (TLR) sur les cellules de l'épiderme (kératinocytes). « En contact avec un agresseur, ces récepteurs déclenchent un phénomène inflammatoire de défense, même face à des stimuli normalement bien



LE PANSEMENT DE L'ÉPIDERME

Pendant l'hiver, comme le visage est exposé au froid, la peau s'abîme et se craquelle. L'acide hyaluronique, contenu dans la formule du Cicabiafine Soins Multi-Réparation, accélère la production de β -défensines. Ces puissants antibactériens réparent et protègent la peau. 40 ml, 7,20€.

supportés comme le froid, le chaud ou le stress, chez les personnes à la peau réactive. Ces nouvelles connaissances vont nous permettre d'affiner les traitements », s'enthousiasme le Dr Didier Coustou, dermatologue.

La dermatoporse: la réponse du chirurgien esthétique

Avec l'âge, les cellules cutanées se renouvellent plus lentement et les plus anciennes s'éliminent moins vite, d'où un teint brouillé et une peau qui s'épaissit. Les glandes sébacées et sudoripares s'atrophient; la peau, moins bien hydratée, se ride. A ces phénomènes s'ajoutent un relâchement et une perte de tonicité des tissus. Plus en profondeur, les fibres de collagène se détériorent. « Tel l'os qui, en vieillissant, devient plus friable (ostéoporose), une réaction identique, la dermatoporse, a été identifiée pour la peau. Elle se fragilise, s'affine et des hématomes se

forment au moindre choc, ce qui peut mener à des déchirures spontanées qui cicatrisent difficilement », remarque le Pr Jean Hilaire Saurat.

Redynamiser la peau grâce aux cellules souches

« Avec le lipofilling, les techniques anti-âge sont aujourd'hui à un tournant », estime le Dr François Niforos, chirurgien plasticien. Il s'agit de prélever 10 à 15 ml de graisse sur la patiente, dans la fesse par exemple, puis après l'avoir purifiée par centrifugation, de la réinjecter. Cette graisse permet de réaliser des com-

blements et de faire des retouches de volume, mais elle a aussi le grand intérêt, par rapport au Botox ou à l'acide hyaluronique, d'être riche en cellules souches. « Ces cellules permettent une régénération des tissus et de la peau, avec un effet durable dans le temps », précise le spécialiste. Cette technique, réservée à la chirurgie esthétique, est réalisée en bloc opératoire sous champ stérile. Pour celles qui hésitent, les laboratoires Avène ont élaboré la crème Denséal à base d'acide hyaluronique fragmenté pour redonner épaisseur et élasticité à la peau.