

La peau en hiver

Air sec et froid à l'extérieur, air sec et chaud à l'intérieur: guide de survie pour votre épiderme.

M.L. BREAM



Carol Johnson, une résidente d'Ottawa, dévale les pentes du mont Tremblant tous les week-ends, dès l'arrivée des premières neiges, qu'importe l'intensité du froid et la violence des vents. Mais Madame Johnson prend ses précautions : de l'extrémité de son casque, en passant par ses lunettes de protection, jusqu'à la pointe de ses bottes, pratiquement chaque centimètre carré de son corps est à l'abri des rigueurs hivernales. « J'ai souffert d'engelures à quelques reprises. Voilà pourquoi je suis si prudente aujourd'hui », nous dit cette cadre de 64 ans. Malgré tout, cela ne l'empêche pas, à la fin d'une journée de ski, de parfois revenir à la maison avec la peau sèche et irritée.

« La sécheresse est le pire assaut que puisse subir la peau en hiver », nous dit le Dr Ari Demirjian, dermatologue agrégé du Centre de santé de l'Université McGill à Montréal. « En hiver, beaucoup de gens prennent soin de leur peau comme ils le feraient en été. Cela peut provoquer la sécheresse de l'épiderme, ou même de l'eczéma, qui se caractérise par une peau encore plus sèche et rouge et qui devient sujette aux démangeaisons. »

Il est facile de savoir quand on doit prodiguer des soins spéciaux à notre peau. « Ces soins doivent commencer dès que l'on démarre le système de chauffage », nous dit le Dr Demirjian. « La majorité des systèmes de chauffage ont pour effet d'assécher l'air, ce qui

ne peut qu'aggraver les problèmes de déshydratation cutanée puisqu'à l'extérieur l'air est sec et froid. »

Pour apaiser et assouplir sa peau pendant la saison hivernale, Carol Johnson devrait remplacer les douches quotidiennes par des bains d'eau tiède à une fréquence plus éloignée. Selon le Dr Demirjian, se laver moins souvent et à l'eau tiède plutôt qu'à l'eau chaude aide à réduire la sécheresse de la peau. « Bien qu'il soit agréable de prendre une douche très chaude en hiver, l'eau chaude a tendance à s'évaporer et à assécher la peau », d'expliquer le dermatologue. « À la longue, la peau peut s'assécher au point de devenir vulnérable à l'eczéma. En prenant un bain d'eau tiède plutôt qu'une douche, on évite que l'eau ne s'évapore et n'assèche la peau. »

Le Dr Demirjian nous recommande aussi d'utiliser moins de savon, car celui-ci peut accentuer la sécheresse et favoriser l'eczéma. (Pour savoir comment prendre soin d'une peau irritée à l'eczéma, consulter la section *Capsules Santé* à la page 8) « Restreignez l'usage du savon aux endroits du corps qui en ont vraiment besoin, par exemple les aisselles et la région de l'aîne. Les autres parties du corps — à moins qu'elles n'aient absolument besoin d'un nettoyage en profondeur — sont suffisamment sèches durant la saison froide pour pouvoir se passer de savon. Il est également important de faire un usage modéré de shampooings et de gels douche parfumés, car ces produits sont très asséchants pour la peau », d'ajouter le Dr Demirjian.

Quant aux crèmes et aux lotions, « moins elles contiennent d'ingrédients, plus elles sont efficaces », de dire Ari Demirjian. Pour la peau

La crème hydratante
Cetaphil
453 g, 24,99 \$



La crème émoullissante
Cetraben
125 g, 16,75 \$
disponible au comptoir
du pharmacien



La crème apaisante
Cliniderm
100 g, 16 \$



La crème Imprüv
structure dermique
150 ml, 29,99 \$



Le baume
Lipikar
200 ml, 23 \$



Vaseline
en crème
Thérapie pour
peau à problème
220 ml, 6,49 \$



Recommandations d'un dermatologue !

« Les hydratants n'ajoutent pas d'humidité à la peau; ils agissent plutôt en emprisonnant l'humidité déjà présente. Voilà pourquoi on ne doit pas sécher sa peau après le bain, mais plutôt appliquer immédiatement un hydratant », de dire le Dr Ian Landells, directeur médical du département de dermatologie au *Nexus Clinical Research Inc.*, et chef du département de dermatologie clinique d'*Eastern Health* à Saint-Jean, Terre-Neuve. Le Dr Landells nous recommande l'application d'une crème épaisse et non parfumée, plutôt qu'une lotion légère. Voici plus haut quelques-unes de ses suggestions.

sèche ordinaire, il nous recommande d'utiliser les crèmes hydratantes non parfumées les plus épaisses disponibles sur le marché. Pour adoucir les mains sèches, le dermatologue conseille à ses patients de les laver à l'eau froide ou tiède (jamais chaude), et d'appliquer sur la peau encore humide une mince couche de gelée de pétrole. « La gelée de pétrole est un hydratant efficace et peu coûteux, qui ne contient aucun agent de conservation et qui ne peut en rien irriter la peau. »

Et que dire de l'eau que l'on boit ? Celle-ci a-t-elle des effets sur l'état général de la peau ? « Très peu, nous répond le Dr Demirjian. Et bien que j'encourage les gens à boire de l'eau, je dois préciser qu'elle aura des effets uniquement si elle est appliquée directement sur la peau, et non si elle est ingérée. » Quant aux humidificateurs, que l'on utilise fréquemment pour réduire la sécheresse de l'air dans la maison, ils ont une efficacité moindre que le fait de se laver moins souvent.

Les gens dont la peau est très sèche en hiver doivent lire attentivement les étiquettes des produits de toilette et de beauté. « Les crèmes parfumées, en particulier, sont à éviter », de dire le Dr Sandy Skotnicki-Grant, dermatologue au *Bay Dermatology Centre* de Toronto. « Les fragrances que l'on ajoute aux produits pour la peau n'ont aucune utilité, et elles peuvent avoir des effets irritants pour l'épiderme. » La dermatologue nous recommande

aussi d'utiliser des détergents à lessive et des assouplissants antistatiques pour la sècheuse qui ne sont pas parfumés, ainsi que des produits doux et non parfumés pour les soins du corps et du visage. Quand vous achetez un shampooing, assurez-vous qu'il ne contient pas d'ingrédients végétaux comme la menthe, le romarin, la lavande, le ylang-ylang, l'huile de théier et la camomille, qui sont tous des irritants potentiels pour la peau. Les surfactants, qui sont tous des produits moussants, peuvent également se révéler des irritants pour les peaux sèches. « La cocamidopropyl bétaine compte parmi les produits qu'il vaut mieux éviter », de préciser Sandy Skotnicki-Grant dans le site Internet <http://baydermatologycentre.com>.

Le Dr Skotnicki-Grant souligne

également l'importance d'hydrater tous les jours notre épiderme. Elle nous conseille, après le bain, d'éponger notre corps avec une serviette plutôt que de l'essuyer, puis d'appliquer un hydratant sur la peau. La crème hydratante est plus efficace si elle est appliquée sur une peau humide. « Malgré ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas une bonne idée de verser de l'huile directement dans l'eau du bain. En plus de brouiller l'eau et de laisser un cerne autour de la baignoire, l'huile rend les surfaces glissantes et peut provoquer des chutes. Il vaut donc toujours mieux hydrater la peau à la sortie du bain. »

En suivant ces quelques conseils, les Canadiens pourront, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, profiter des joies de l'hiver tout en se sentant bien dans leur peau. ☸

La sécheresse extrême dans nos maisons

Si, en hiver, l'air extérieur s'apparente parfois à celui du Pôle Nord, il se pourrait bien que l'intérieur de nos maisons ressemble au climat désertique de la région de Death Valley. Dans les maisons des Nord-Américains, il arrive que l'humidité de l'air ne dépasse pas 6 %, alors qu'elle peut atteindre entre 25 % et 30 % au milieu du Sahara !

Non seulement un air aussi sec fait craqueler la peau, mais il peut aussi assécher les yeux, la paroi des sinus, les voies nasales et la gorge, nous rendant ainsi plus susceptibles aux infections respiratoires. Une sécheresse extrême pourrait aussi faire fendre le bois de charpente de nos maisons, en plus de fendiller nos meubles de rotin — Diana Swift