

10 RUE THIERRY LE LURON  
92592 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 88 10

## santé *Jean-Luc Andréi*

**Exposition au soleil, action du vent, vêtements minimum... L'été, toutes les conditions sont réunies pour que la peau souffre et se dessèche. Dépourvue de protection, notre enveloppe cutanée va subir mille et une agressions favorisant la déshydratation et le vieillissement. Si vous ne voulez pas ressembler à une vieille tortue ridée à la rentrée, suivez les conseils des dermatologues...**

### + Comment ça marche ?

Venue de la circulation sanguine, l'eau traverse toutes les couches de la peau, du derme profond jusqu'à sa surface. A chaque niveau, des molécules particulières permettent de la capturer et de l'emmagasiner.

#### ● Le derme

Environ 70 % de l'eau de la peau se concentrent ici. Cette couche profonde est riche en glycosaminoglycanes, éléments qui peuvent retenir un grand volume d'eau.

#### ● L'épiderme

A ce niveau, l'eau est captée par des composés "hydrophiles" (qui attirent l'eau). Ces substances qui retiennent l'eau sont appelées Natural Moisturizing Factor.

#### ● La couche cornée

L'eau passe maintenant sous le contrôle des céramides. Ces molécules extraordinaires sont constituées comme un treillis qui freine l'ascension de l'eau vers la surface de la peau.

#### ● La surface de la peau

Voici la partie visible de notre enveloppe cutanée. Pour freiner au maximum l'évaporation de la précieuse eau qui arrive jusqu'ici, le corps produit des sécrétions grasses (glandes sébacées).



● Surface de la peau  
● Epiderme : cellules vivantes couche vivante  
● Le derme riche en capillaires sanguins et terminaisons nerveuses

### Vieux... avant + l'âge !

« Avant 30 ans, certains montrent déjà des signes de vieillissement dignes d'une personne âgée. Il suffit de regarder les épaules de certains jeunes surfers et véliplanhistes ! », se lamente le professeur Philippe Humbert, du CHU de Besançon, dans le Doubs. Tous les confrères de ce dermatologue réputé sont d'accord avec lui : malgré les mises en garde régulières des spécialistes, nous ne prenons pas assez soin de notre peau. Résultat, des corps et des visages prématurément vieillis, des atteintes définitives, voire plus grave, des cancers.

### + Un petit coup de main, ça fait du bien !

Peut-on réhydrater la peau de l'extérieur ? Oui, à condition de la combiner avec des substances qui la retiennent. Car s'appliquer de l'eau toute seule sur le corps ne suffit pas : elle s'évapore ! Différentes substances sont donc utilisées pour "fixer" ce précieux élément.

Certaines formules spéciales (vendues en officine) permettent de freiner l'évaporation, rétablir le pouvoir de rétention d'eau et diminuer l'épaisseur de la couche cornée... Trois fonctions en un seul geste ! Demandez conseil à votre pharmacien.

En ce qui concerne le corps, la présence de squames et la sensation de démangeaisons demandent une attention toute particulière. Privilégiez les huiles dans le bain ou sous la douche, effectuez des gommages réguliers et terminez par un lait corporel protecteur.

Les savons, détergents et autres produits alcoolisés seront bien évidemment bannis (voir notre encadré). Evitez aussi de laisser l'eau s'évaporer sur la peau, séchez-la bien. Enfin, fuyez les vêtements synthétiques trop serrés : leurs frottements favorisent le dessèchement et les irritations.



10 RUE THIERRY LE LURON  
92592 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 88 10

## + H<sub>2</sub>O, la formule magique de la peau

Un des premiers points à surveiller, c'est l'hydratation. L'eau, c'est la vie, tout le monde le sait. Mais encore plus pour la peau que pour tout autre organe puisque notre enveloppe cutanée renferme, à elle seule, 20 % de toute l'eau contenue dans le corps humain ! Cet élément joue donc un rôle fondamental au niveau de la barrière cutanée... et ça se voit à l'œil nu. « Une peau bien hydratée se caractérise par sa souplesse, son élasticité, sa luminosité et son aspect lisse », souligne Nathalie Barondot, pharmacienne des Laboratoires Pierre Fabre.

« Au contraire, poursuit cette spécialiste, un manque d'eau entraîne une diminution de l'efficacité de la barrière cutanée. La peau devient fragile, rugueuse, craquelée et vulnérable. » D'où l'importance de la prévention et de la rehydratation, deux mots-clés pour la peau en été.

# L'été n'aura pas ma peau !

## + Le trio infernal

Pour mieux les éviter, apprenez à connaître les ennemis de la peau.

● **Le soleil.** C'est le premier ennemi, le plus dangereux. Le rayonnement solaire joint aux effets du vieillissement provoque très fréquemment des cancers de la peau : épithéliomas basocellulaires, spino cellulaires et mélanomes. Aux U.S.A., ces derniers sont devenus la première cause de mortalité chez les femmes de moins de 50 ans.

● **Le tabac.** Il fait vieillir la peau. Un visage de fumeur se ride plus facilement qu'un autre. Il est anguleux avec une couleur terne, grisâtre. Responsable : la nicotine qui agresse toutes les couches de la peau et qui freine la bonne vascularisation de celle-ci.

● **Le savon.** C'est un détergent aussi puissant qu'un produit de vaisselle ! Il enlève le sébum, matière grasse produite par les glandes sébacées. Pendant la douche ou le bain quotidien, ne savonnez que les zones stratégiques grasses : visage, cuir chevelu, pubis, aisselles, pieds. Pour le reste, deux fois par semaine suffisent. Sinon c'est la peau sèche assurée, avec démangeaisons et infections cutanées à la clé.

## + Testés pour vous

Ces produits sont vendus en pharmacies et parapharmacies. Nous les avons essayés pour vous... Les prix sont donnés à titre indicatif.

### Irritée, moi ? Jamais

Les lésions suintantes de la peau en été, sont souvent très mal localisées : plis, espaces entre les doigts de pieds, zones de frottement... D'où l'intérêt de cette lotion antibactérienne réparatrice.

**Notre avis :** un produit sérieux qui convient aux lésions suintantes des nourrissons, enfants et adultes. Existe aussi en crème pour lésions non suintantes.

- **Cicalfate Lotion (Avene)**, 6,70 € le flacon de 40 ml.



### Allergies d'été

A glisser impérativement dans le sac des vacances, cet antihistaminique de deuxième génération vient à bout des conjonctivites, rhinites et autres urticaires localisées. Facile à prendre : un comprimé par jour suffit.

**Notre avis :** un produit efficace, d'une grande sécurité et ne provoquant aucune somnolence, donc idéal en voyage. Il est vendu sans ordonnance.

- **Reactine (Pfizer Santé Grand Public)**, 5,97 € la boîte de 7 comprimés.



### Antironflement

Destiné aux personnes qui ronflent (et aussi au confort de leur partenaire !), ce produit testé en milieu hospitalier dépose un film hydrophile sur la paroi nasale et le voile du palais. Résultat : plus un seul bruit et une nuit de rêve.

**Notre avis :** distribué dans 25 pays, déjà adopté par 500 000 personnes et précédé d'études cliniques très sérieuses,

**Ronfnyl** arrive enfin en France. - **Ronfnyl (Laboratoires Bioes)**, 13 € le flacon pour 50 nuits.



### Mince... et bronzée !

Deux effets pour le prix d'un ! Voici le premier et le seul complément qui permet de mincir et bronzer en même temps. Son secret : l'association de thé vert pour perdre du poids et de caroténoïdes pour préparer la peau au soleil.

**Notre avis :** une formule innovante, disponible aussi bien en boisson (le goût agrumes est délicieux) qu'en capsules.

- **SunSvelt (Laboratoires Equitide)**, 19,90 € le flacon de 500 ml ou la boîte de 60 capsules.

