

Sécheresse cutanée

Quand la peau devient trop sèche, elle rougit puis se craque, comme une porcelaine antique. Elle est rugueuse au toucher. Cela provoque souvent des démangeaisons. Au stade suivant, la peau pèle. Il peut ensuite y avoir des fissures plus ou moins profondes qui peuvent atteindre le derme et donc les capillaires (saignements). Les démangeaisons et l'apparition d'un eczéma sont fréquentes. Les jambes sont en général les premières touchées. Les mains sont souvent très sèches en raison de l'utilisation fréquente de détergents.

Quand les problèmes de peau sèche surviennent-ils ?

Chez la **personne âgée**, car les glandes sébacées sécrètent moins de sébum. Ce phénomène apparaît plus tôt chez les femmes que chez les hommes.

Les personnes **allergiques** ont plus fréquemment une peau sèche.

Certains médicaments peuvent aussi prédisposer à une sécheresse cutanée.

Il s'agit aussi d'un phénomène de saison: en **hiver**, l'air ambiant est plus sec et en **été**, le **soleil** dessèche.

L'eau chaude, les détergents et le frottement du linge favorisent l'apparition d'une peau sèche.

Quelques conseils pour conserver une peau saine :

- Se doucher brièvement avec une eau pas trop chaude
- Utiliser les détergents en quantité minimale, et de pH neutre
- Boire suffisamment, au minimum 2 litres par jour
- Eviter une exposition solaire excessive
- Utiliser des laits et crèmes après la douche: ces produits sont composés d'agents émollients (huiles minérales, cires, acides gras, glycérides,..) et d'agents mouillants (urée, glycérine, propylèneglycol, acide lactique,..).