

# la fiche conseil

## la peau sèche



**Votre peau tiraille, démange, a tendance aux rougeurs? C'est signe qu'elle est desséchée. Des solutions pour préserver son hydratation et lui redonner toute sa souplesse.**

### Comment le corps réagit

Une mince couche d'eau et de graisses, le film hydrolipidique, protège notre peau. Lorsque celui-ci se détériore, l'humidité de l'épiderme s'évapore trop rapidement. La peau se déshydrate, un phénomène qui touche chacun une fois ou l'autre, quel que soit son type de peau. Si l'on excepte certaines maladies, le vieillissement cutané est synonyme de peau sèche puisque la production de sébum – des graisses – diminue. D'autres facteurs de risques sont à incriminer, tels que le climat – chaud, sec, venteux, froid –, le soleil, la pollution, une atmosphère desséchée par le chauffage, les bains chauds ou l'eau de la piscine. En cause également, certains savons et cosmétiques, le rasage...

### Ce que vous pouvez faire

⊕ En priorité, buvez! Sous nos latitudes, un adulte doit apporter près de 2,5 l par jour à son organisme pour le maintenir en bonne santé (soit 1,5 l par les boissons – eau, tisanes, jus de fruits... – et 1 l par l'alimentation – légumes, fruits...).

⊕ Compensez les pertes de liquides dues à un effort physique soutenu ou à une diarrhée par exemple.

⊕ Les maîtres mots en cas de peau sèche: hydrater, nourrir et apaiser. On trouve désormais en pharmacie des gammes de produits spécifiques et exempts de substances allergisantes.

⊕ En cas de peau sèche à très sèche, selon l'âge et les besoins de la personne concernée, on privilégiera une crème ou une lotion à base d'urée, d'huile d'amande, de beurre de karité, d'avoine, de sésame...

⊕ Pour réhydrater votre organisme de l'intérieur, faites notamment la part belle aux omégas 3 et 6 et suivez régulièrement une cure d'huile de pépins de raisin, de bourrache, de lin, d'onagre...

⊕ Pour votre visage, préférez un lait démaquillant hydratant assorti d'une lotion tonique sans alcool. Une crème de jour hydratante et protectrice permettra à votre peau de reconstruire sa barrière cutanée. Complétez le soin par une crème de nuit nourrissante et, régulièrement, par un masque hydratant.

⊕ Côté corps, place aux bains ou aux douches tièdes. Un savon surgras ou une substance lavante sans savon préserveront l'hydratation de votre peau.

### Le conseil plus

Il est important de différencier peau sèche, allergie et maladie de la peau comme l'eczéma ou le psoriasis. Si les symptômes d'une peau sèche perdurent, on n'hésitera donc pas à consulter son médecin généraliste ou un dermatologue. En effet, les formes et les causes sont multiples et exigent des traitements médicaux appropriés assortis de soins de la peau adaptés. Votre pharmacien pharmacieplus vous conseillera en fonction de vos besoins.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

