

## Votre santé

# Tous à vos crèmes !

En hiver, le froid est à fleur de peau. C'est la bonne saison pour hydrater son corps.



Une bonne micro-circulation sanguine nécessite de garder les mains au chaud dans des gants non serrés.

Content Curation

**S**i les conditions hivernales peuvent aggraver des pathologies existantes comme le psoriasis, la conjonctivite et l'eczéma, les changements de température brusques et radicaux mettent aussi en péril le mécanisme d'adaptation de la peau de tout un chacun, d'autant plus si l'épiderme n'y est pas préparé. Quand la peau est agressée par le froid, certains signes ne trompent pas : la sécheresse cutanée et les démangeaisons sont au rendez-vous, parfois féroces quand le froid est intense, pires encore s'il est accompagné de vent et que l'air est sec. « *Qui plus est, le film hydrolipidique qui recouvre la peau est mis à mal par les passages trop fréquents sous la douche, les bains et l'utilisation de produits détergents et de sprays désinfectants hydroalcooliques* » nous explique le Dr Pierre Vereecken, dermatologue au Chirec et à Cliderm. Paradoxalement donc, l'eau sèche la peau. Pour hydrater celle-ci, il faut donc se tourner vers des corps gras comme des huiles ou des crèmes hydratantes, afin de restaurer le film hydrolipidique, éviter les contacts répétés avec l'eau et remplacer le savon par de l'huile lavante. Certaines pathologies bénignes sont causées par la baisse des températures : c'est le cas de l'urticaire au froid. Il s'agit le plus souvent de jeunes adultes qui ont été en contact direct avec le vent, par exemple lors d'une sortie à vélo, et qui présentent ensuite des plaques rouges au niveau du visage. « *Cette réaction, déclenchée par la surexposition au froid et au vent, est due à une libération de l'histamine, explique le Dr Vereecken. Dans certains cas, cela peut avoir des conséquences graves, pouvant aller jusqu'au choc anaphylactique.* » C'est le cas également des engelures : la souffrance épidermique est associée à une brûlure par le froid aux mains et

aux pieds. Il faut alors prêter attention à la micro-circulation du sang : « *Enfiler une deuxième paire de chaussettes n'est pas indiqué, car la pression augmente et le flux de la micro-circulation ne se fait plus bien*, explique le dermatologue. *Les engelures risquent alors d'être encore plus importantes.* »

### GARE AUX CREVASSES !

Quant au dessèchement cutané localisé au niveau des mains – qui survient essentiellement quand la température descend sous les 5°C – il peut déboucher sur des fissures, appelées communément « crevasses », localisées au bout des doigts et douloureuses. Il convient de les soigner, car elles peuvent constituer une porte d'entrée aux bactéries. Un « truc de grand-mère » efficace, qu'avalise le dermatologue : enduire généreusement ses mains de vaseline et enfiler une paire de gants en coton avant d'aller dormir. Le lendemain matin, les crevasses auront pratiquement disparu ! Enfin, certaines personnes présentent des « doigts blancs » lors de changements brusques de température. C'est le syndrome de Raynaud, lié à une anomalie de la micro-circulation, dont on ne peut se prémunir des effets qu'en portant des moufles ou des gants bien chauds mais pas serrés. Enfin, il ne faut pas oublier de s'hydrater en buvant régulièrement de l'eau au cours de la journée et en ne surchauffant pas les habitations. « *En revanche, la prise d'alcool – qui va assurer une sensation d'échauffement général et cutané – est en réalité une fausse bonne idée, prévient le dermatologue. La consommation d'alcool, au final, va augmenter la perte de chaleur corporelle par vasodilatation et donc contribuer à ce que l'on ait encore plus froid !* »

**Myriam Bru**