

J'ai une peau extrêmement sèche

Le site du Docteur Michel MAILHOL

Adresse du site : www.docvadis.fr/michel-mailhol



Validé par

le Comité Scientifique Dermatologie - vénérologie

La xérose correspond à une peau rugueuse qui desquame (pèle) de façon anormale. Elle est synonyme de “peau sèche”. Ses causes sont multiples. Des solutions existent pour améliorer la situation.

Comment se caractérise une xérose ?

La xérose se caractérise par une peau rêche, franchement râpeuse au toucher. La peau perd de son élasticité, de sa souplesse, elle est déshydratée. La desquamation qui l'accompagne peut se présenter sous forme de petites peaux à "fines lamelles" mais aussi plus grossièrement sous forme "d'écailles". La xérose est souvent associée à des sensations de tiraillements voire de brûlures ou de démangeaisons. Dans les cas plus sévères, la peau peut prendre un aspect inflammatoire (plaques rouges) ou s'accompagner d'eczéma et de lésions liées au grattage. La xérose se rencontre le plus fréquemment au niveau des mains, des jambes et du dos.

Quelle en est la cause la plus fréquente ?

La xérose n'est qu'un symptôme dont les causes sont multiples.

La cause la plus commune est celle de la peau sèche, dite "fragile" rencontrée le plus souvent chez les femmes, présentant notamment au niveau du visage une peau fine avec une tendance à la couperose.

Ces peaux sont souvent hyper-réactives et réagissent aux agressions de l'environnement (écarts de température, pollution, climatisation, vents froids...). C'est également le cas de la peau des enfants avant la puberté, mal protégée par la quasi absence de sébum à sa surface et des personnes de plus de 65 ans, en raison du vieillissement cutané inéluctable et d'une diminution de la production de sébum qui l'accompagne. Le sébum est un film protecteur « gras » qui recouvre la peau.

Y a-t-il d'autres causes possibles et dans quelles circonstances ?

La xérose atopique ou dermatite atopique, ou eczéma "constitutionnel" des enfants, est liée à des anomalies de la structure de l'épiderme en raison d'une prédisposition génétique. Elle se manifeste très tôt, essentiellement entre l'âge de 3 mois et 2 ans, par des plaques rouges sèches, sources de démangeaisons, qui prédominent sur le visage, au niveau des joues, du front et sur le corps, au niveau des plis du coude et du cou. Elle tend à s'atténuer en général vers 5-6 ans.

Les xéroses induites correspondent aux peaux déshydratées par des traitements dermatologiques irritants (rétinoïdes, acides de fruits). Des médicaments peuvent aussi être à l'origine d'une sécheresse de la peau comme certaines chimiothérapies, des thérapies ciblées ou encore des médicaments de la classe des rétinoïdes per os par exemple : c'est un effet connu et attendu dû à ces traitements.

Les ichtyoses sont des anomalies de la peau d'origine héréditaire ou non, à l'origine d'une xérose, de gravité variable, se manifestant par une peau sèche, rêche avec des desquamations épaisses visibles, donnant un aspect d'écaillés de poisson. Le plus souvent l'atteinte est généralisée à tout le corps.

Certaines carences alimentaires importantes peuvent provoquer ou aggraver une sécheresse cutanée. Il s'agit principalement de carences en vitamines E, du groupe B, en vitamines PP, C ou A et certaines carences en acides gras essentiels et en oligoéléments avec le Zinc ou le Magnésium.

Enfin, la xérose peut s'associer à différentes maladies : l'insuffisance rénale sous dialyse, l'insuffisance thyroïdienne ou encore le diabète par exemple.

Quels traitements peut-on me proposer ?

Pour la sécheresse cutanée en elle-même, il faut "graisser la peau" : l'application de crèmes dites hydratantes ou émoullientes permettant d'assouplir votre peau, doit être pluriquotidienne.

Les produits disponibles sont multiples, la plupart non remboursés à l'exception de certaines préparations magistrales, réservées le plus souvent à des xéroses sévères ou secondaires à une cause médicale. Certaines crèmes sont plus adaptées pour les mains, les pieds et le visage. Les émoullients et baumes corporels sont plus agréables à appliquer sur les grandes surfaces et possèdent un pouvoir de pénétration plus rapide et une rémanence plus longue.

Lorsque la desquamation est importante, des préparations "kératolytiques", c'est-à-dire qui modifient la production de cellules de l'épiderme (par "décapage" de la peau), peuvent vous être prescrites par votre médecin.

Si l'application de crèmes émoullientes n'améliore pas la symptomatologie, il est préférable de consulter votre médecin qui cherchera à traiter la cause possible.

Les cures thermales peuvent aussi vous être proposées ainsi qu'un accompagnement psychologique dans les formes sévères, car elles altèrent votre qualité de vie.

Comment puis-je prendre soin de ma peau ?

La xérose est à l'origine d'un inconfort et d'un aspect inesthétique qui justifie une prise en charge adaptée. Le traitement de la cause, lorsqu'il est possible, est primordial.

Quoi qu'il en soit, des mesures générales doivent être prises :

- Eviter les nettoyages trop fréquents et agressifs de votre peau.
- Préférer une eau tiède à une eau trop chaude pour vos douches et vos bains, les douches étant préférables.
- Remplacer votre savon habituel par un savon surgras.
- Préférer un nettoyage doux avec des laits de toilette. Ils doivent être appliqués du bout des doigts et idéalement doivent être rincés par de l'eau thermale en brumisateuse. Les eaux calcaires ou minérales sont à éviter.
- Sécher votre peau en tapotant la peau et sans frotter.
- Appliquer régulièrement des crèmes émollientes, après votre douche ou votre toilette, sur l'ensemble des zones cutanées sèches. Si pour des raisons budgétaires, vous deviez faire un choix entre l'utilisation des laits de toilette non agressifs et les crèmes émollientes : privilégiez la crème émolliente qui va rester sur la peau, alors que les produits de nettoyage vont être de toute façon rincés. Si c'est la quasi-totalité de votre corps qui est concerné, ce facteur prix peut être un frein. Gardez la crème émolliente !
- Eviter de vous exposer au soleil.
- Humidifier l'air ambiant, notamment celui des appartements souvent surchauffés.
- Eviter les vêtements contenant des irritants pour la peau, comme la laine par exemple.

De la simple sécheresse cutanée (xérose simple) à l'atteinte corporelle entière invalidante, la xérose peut prendre des formes et des degrés variables. En dehors du traitement de la cause lorsqu'il est possible, le traitement reste local et symptomatique et repose avant tout sur la prévention avec une hydratation régulière de la peau, accompagnée de mesures générales.