

La peau recouvre le corps à l'extérieur et a pour fonction de le protéger, comme une barrière. Si cette barrière est endommagée, son rôle protecteur contre les microbes, les produits chimiques, les allergènes, etc, n'est plus assuré de manière optimale. Il vaut donc la peine d'en prendre soin.

Que vous souffriez d'une pathologie de la peau ou pas, en prendre soin est important. L'idéal est d'éviter au mieux de l'irriter et l'entretenir.

Pour ce faire, voici quelques pistes afin de protéger votre peau. Ces mesures n'ont pas pour but de remplacer les conseils de votre médecin, qui eux sont individualisés.

Les **irritants chimiques** :

- Le **tabac** est irritant pour la peau et doit être évité.
- La **pollution** est aussi irritante mais est plus difficile à éviter. L'idéal est donc de protéger la peau par l'application d'une crème hydratante.
- Les **produits de nettoyage dont les détergents et les désinfectants (aussi l'alcool), les lessives, les peintures, les solvants, les adoucissants de l'eau, les pesticides, les herbicides, certains cosmétiques ou médicaments à application locale** (contenant par exemple du sodium lauryl sulfate) sont irritants pour la peau. Surtout en cas d'exposition professionnelle et donc très répétée, les consignes de sécurité doivent être respectées. Des médecins du travail sont spécialistes de ces consignes et de leur adaptation à votre situation. Le port de gants adaptés aux produits utilisés est nécessaire, avec comme règle de base de ne pas avoir les mains humides, ce qui les irrite aussi.
- Les **adoucissants et lessives** peuvent irriter la peau. Un bon rinçage est donc important.
- Les **savons** qui font de la mousse sont détergents et enlève la couche huileuse protectrice de la peau, ce qui la dessèche. Il est opportun de privilégier un savon doux (à pH neutre et qui ne mousse pas, comme les pains de savon).

Les **irritants physiques** :

- Les **frottements prolongés** sont délétères pour la peau. Ils sont par exemple dus aux **vêtements** trop serrés, à leurs étiquettes ou à des matériaux irritants (laine mal peignée, etc). Le coton est bien toléré. L'**essuyage** des mains ou autres parties du corps par frottement est aussi irritant, raison pour laquelle le tapotement est recommandé.
- La **macération** dans un milieu humide abîme la peau. Ainsi, le port de gants en vinyle ou nitrile ou autre caoutchouc ne doit pas occasionner ce genre de problème, sinon le port de gants en coton sous les gants en plastique ou le changement fréquent de gants est nécessaire.
- Le **lavage trop fréquent** est aussi irritant, et donc à éviter si possible. Il en va de même pour les **bains**, qui sont à éviter, ou alors à limiter à 15 minutes.

- Les **températures très froides ou très chaudes** irritent aussi la peau et sont donc à éviter, dans la mesure du possible. Lors de douches, de bains ou de lavage des mains, une température de l'eau entre 28 et 34 °C est idéale.
- Le **soleil et les rayons UV** en général sont aussi irritants, et le temps d'exposition doit être adapté à votre type de peau. De même, l'utilisation de crème solaire adaptée à votre peau est importante (écran total = indice 50). Des barrières comme les chapeaux, les vêtements recouvrant une grande partie du corps, des parasols, etc sont aussi très utiles.

Pour **entretenir sa peau**, les mesures suivantes sont utiles :

- L'application d'une **crème hydratante**, aussi appelée émollient, est recommandée au moins 1 fois par jour. Le mieux est de chauffer l'émollient entre les mains, puis de l'appliquer par massage léger
- Lorsque la peau est abîmée, surtout si vous souffrez déjà d'allergies, il est plus prudent d'**utiliser des produits sans colorant ni parfum ni conservateur**, pour prévenir l'apparition d'une allergie (en particulier eczéma de contact allergique). Aussi pour prévenir le développement d'une allergie, le **latex** est également à éviter.
- Une **bonne hygiène de vie** (cf document sur « Prendre soin de sa santé ») est aussi nécessaire, pour maintenir la bonne santé de votre peau.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet **www.immunologie-allergologie-paiano.ch**, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.