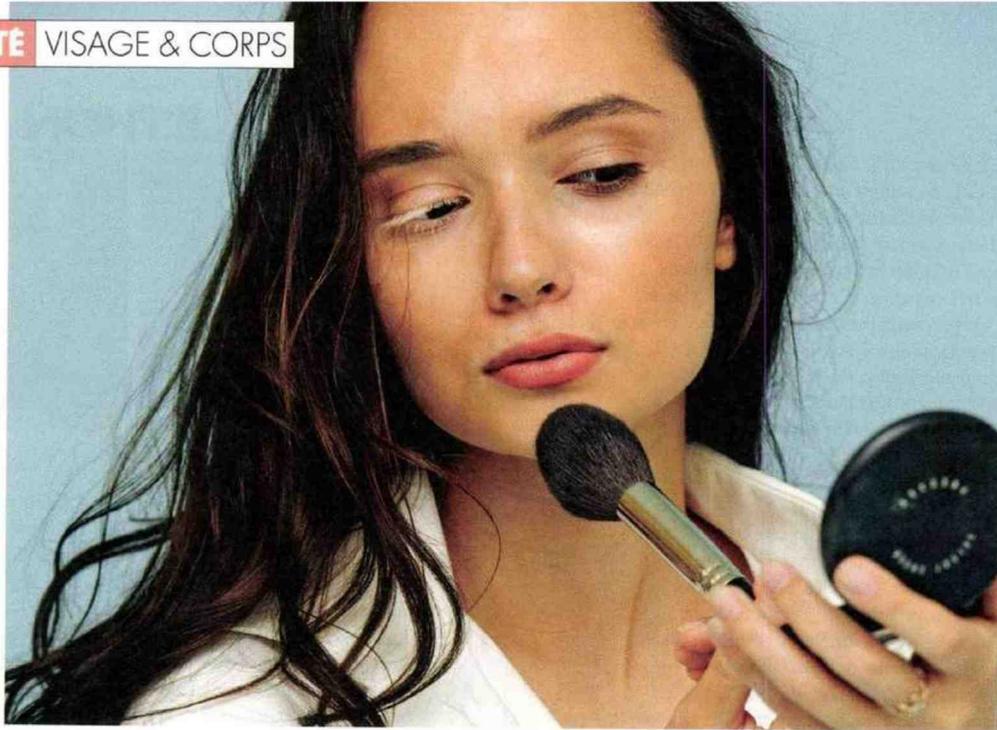


BEAUTÉ VISAGE & CORPS



PSORIASIS, ECZÉMA, ACNÉ, ROSACÉE...

Quel est l'impact des maladies de peau sur notre qualité de vie ?

ELLES ONT SANS CONTESTE DES CONSÉQUENCES SUR NOTRE APPARENCE. MAIS LES MALADIES DE PEAU ONT AUSSI UN IMPACT SUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE COMME MENTALE. UNE PRISE DE CONSCIENCE TOUTE RÉCENTE, MAIS PLUS QUE NÉCESSAIRE.

PAR LORELEI BOQUET-VAUTOR

La découverte du lien puissant unissant peau et système neurologique a permis de nombreuses avancées médicales, esthétiques et même sociétales.

L'interaction cerveau-peau s'explique par le fait qu'ils se forment conjointement au 21^e jour du développement embryonnaire. On comprend ainsi mieux pourquoi une peau malade a tant de répercussions sur notre santé et notre bien-être.

» LA PEAU, L'ORGANE COMPLEXE

• **Une communicante hors pair.** Plus que n'importe quel autre organe, la peau « parle ». « La peau montre nos émotions ou notre état interne lorsqu'elle

se couvre de sueur, rougeurs, plaques, comédons ou boutons de fièvre », estime le Pr Laurent Misery, dermatologue et vénéréologue. « Sur la peau peuvent s'afficher des signes en faveur de nombreuses maladies internes (cœur, poumon, foie, intestin, pancréas), de carences ou dérèglements hormonaux. »

Cette communication se fait également par le biais de récepteurs cutanés qui transmettent des informations au système nerveux, ce qui participe activement à notre sensibilité au monde extérieur.

• **Une fonction miroir bluffante.** Lorsqu'une maladie s'installe, qu'elle soit systémique ou strictement dermatologique, c'est souvent la peau qui en manifeste les premiers signes visibles. C'est d'autant plus frappant



dans les affections cutanées chroniques comme le psoriasis, l'acné ou l'eczéma. Ces maladies, au-delà de l'inconfort qu'elles génèrent, signalent parfois des déséquilibres plus profonds dans l'organisme.

» **QUAND LA MALADIE TOUCHE LA PEAU**

Certains traitements – à l'instar des anticancéreux via radiothérapie et chimiothérapie – ont un lourd impact sur le confort cutané, voire génèrent des douleurs à la limite du supportable. Mais il existe aussi de nombreuses maladies, chroniques ou auto-immunes, dont la manifestation physique se fait directement sur la peau : eczéma, acné, psoriasis, ichtyose, vitiligo, rosacée... Même à un degré sévère, elles n'altèrent pas directement les fonctions vitales, mais peuvent affecter la qualité de vie. Elles sont aussi accentuées par les épisodes de stress : « *Le stress se traduit biologiquement par le relargage de substances appelées neuromédiateurs dans le sang, la peau et le système nerveux. Elles ont souvent des effets pro-inflammatoires, qui dilatent les vaisseaux sanguins, provoquent une forte sudation, voire aggravent des maladies préexistantes ou sous-jacentes* », explique le Pr Misery. Ces maladies touchent des millions de personnes dans le monde. Rien qu'en France, on compte 3,3 millions d'acnéiques, selon la Société française de dermatologie, mais aussi 2 millions d'atopiques d'après l'Association française de l'eczéma, et 2,5 millions de personnes sont atteintes de psoriasis⁽¹⁾. « *La rosacée, elle, concerne environ 4 millions de Français, principalement des femmes de plus de 35 ans* », indique la Dre Muriel Creusot, dermatologue. Malgré leur prédominance, elles font l'objet de nombreuses stigmatisations. Ainsi, 4 Français sur 10 éviteraient un contact physique avec une personne atteinte de psoriasis, 5 % des Français pensent encore que le psoriasis est une maladie contagieuse et 20 % l'associent à un problème psychologique ou à un manque d'hygiène⁽²⁾.

• **Comment faire face ?** « *Il est très important de rompre le cercle vicieux des maladies de peau (plus on est stressé à leur sujet, plus elles s'intensifient, et plus elles s'intensifient, plus elles génèrent du stress) avec des traitements efficaces* », recommande le Pr Misery. Les réponses dermatologiques sont nombreuses, du traitement topique ou oral au soin émoullent, en passant par la cure thermique. « *Dans certains cas, un soutien psychologique ou la prescription de psychotropes sont associés aux soins topiques* », précise notre expert.

» **LES PRINCIPALES MALADIES DE PEAU**

- **La dermatite, ou eczéma**, provoque des lésions cutanées qui démangent, sous forme de plaques rouges, parfois vésiculeuses. Liée à une prédisposition génétique, l'atopie est chronique, tandis que l'eczéma de contact est une réaction allergique.
- **L'acné** est une dermatose ou réaction cutanée

résultant d'un dérèglement hormonal. Elle peut laisser des cicatrices pérennes.

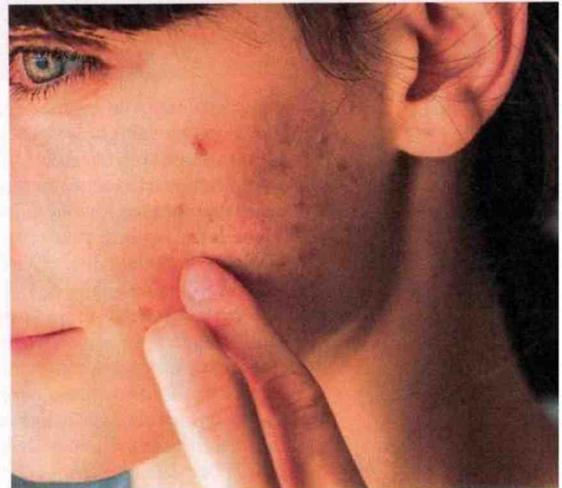
• **Le psoriasis** est une maladie inflammatoire chronique affichant des plaques en relief rouges et squameuses. Bien délimitées, elles démangent énormément.

• **La rosacée, ou couperose**, est une maladie évolutive qui se manifeste par des rougeurs chroniques au centre du visage et des picotements.

• **Le vitiligo** est une maladie auto-immune où des zones blanches dépigmentées apparaissent sur le visage et les mains.

• **L'ichtyose** est une anomalie permanente de structure de la peau. Elle génère des lésions prurigineuses très douloureuses. La peau est aussi particulièrement sujette aux surinfections et peut présenter une odeur désagréable.

• **L'hidrosadénite suppurée, ou maladie de Verneuil**, est une inflammation chronique et suppurante de la peau, dont les symptômes sont localisés près des zones où se trouvent les glandes apocrines (glandes de la sueur).



Très fréquente chez les adolescents, l'acné est prévalente chez environ 7 % des adultes.

» **MALADIES DE PEAU : UN IMPACT GLOBAL SUR LA SANTÉ**

• **Une charge qui explose.** Un traitement de peau adapté et bien suivi favorise l'accalmie cutanée, sans garantir pourtant la guérison. Il n'empêche qu'au quotidien, la répétition des gestes de soins, l'adoption d'une alimentation anti-inflammatoire ou encore l'achat de soins spécifiques a un coût. Les maladies de peau coûtent cher, entre consultations médicales, alimentation saine et crémages biquotidiens. Les atopiques en témoignent : chez eux, un tube de baume émoullent ne dure guère plus d'une semaine. Mais elles représentent aussi une

NOS EXPERTS



PR LAURENT MISERY
dermatologue et vénérologue, auteur de « *Votre peau a des choses à vous dire* », éd. Larousse.



Dre MURIEL CREUSOT
dermatologue spécialisée en laser et membre de la Société française des lasers en dermatologie.





La rosacée est une maladie dont la dénomination a évolué. Elle était appelée autrefois goutte rose, puis couperose au XIX^e siècle, et encore acné rosée et acné rosacée.

charge mentale dans un quotidien par ailleurs déjà bien occupé. Faute de budget ou de temps, c'est le bien-être qui en est parfois affecté.

• **Un bien-être mental rabaissé : désespoir, honte et manque de confiance.** En touchant à l'intégrité physique, les maladies de peau ont aussi un impact psychosocial important. L'étude Visible Diseases of the Skin⁽³⁾ – établie auprès de 13 138 adultes – a étudié la prévalence et l'impact psychosocial des maladies cutanées visibles. « On observe une grande souffrance psychologique qui peut se traduire par de l'angoisse ou de l'anxiété pour affronter le regard des autres, ou bien des troubles du sommeil, un sentiment de dépréciation, voire un état dépressif, indique la Dre Creusot. L'épanouissement scolaire ou professionnel est touché par les jugements des autres et le manque de confiance en soi, de même que les loisirs, voire l'intimité. » Et de citer l'exemple de la rosacée, qui commence par « des rougeurs inopinées autour du nez, qui s'installent définitivement. Elles s'accompagnent d'un fort épaissement de la peau, avec des glandes sébacées nombreuses et très dilatées, produisant trop de sébum. Or, cet aspect de gros nez rouge est associé à l'alcoolisme, ce qui s'avère très complexant pour les personnes qui en souffrent », ajoute la Dre Creusot. L'étude montre que les trois quarts des personnes sujettes aux dermatoses ont des symptômes dits « affichants », voire handicapants, localisés sur le visage et les mains. Ainsi, 25,8 % des malades considèrent que leur maladie de peau représente

un handicap au travail : 26 % rencontrent des difficultés à utiliser un smartphone ou un clavier d'ordinateur et 28 % pensent que leur vie aurait été différente sans cette pathologie. D'où une tendance à cacher à tout prix leur maladie aux autres, quitte à s'isoler. Pire encore, 47 % des personnes interrogées se sentent rejetées par les autres et 49 % ont la sensation d'être regardées avec dégoût.

• **Un sommeil bouleversé.** Les maladies de peau, et en particulier l'atopie, sont parfois plus virulentes la nuit. Au point de générer des microéveils ou des réveils complets. La production des molécules à la source des démangeaisons augmente, faisant grimper le degré d'inflammation en flèche. Une étude menée par le groupe Pierre Fabre⁽⁴⁾ sur 50 000 personnes montre que 42 % des sujets souffrant de dermatite atopique sont victimes de troubles du sommeil. Or, si ces nuits chahutées sont désagréables, elles ont aussi de vraies répercussions en journée : 61 % des personnes concernées ont une sensation de fatigue dès le réveil, 83 % ont des périodes de somnolence dans la journée, 49 % se trouvent moins productifs au travail.

• **Une sédentarité accentuée.** Une séance de sport peut s'avérer rebutante pendant les périodes de crise. Au regard blessant des autres s'ajoute la transpiration excessive ou cardio-vasculaires, en plus d'accroître la carence en vitamine D.

• **Une vie sexuelle freinée.** Difficile, quand on souffre d'un important manque de confiance en soi ou que la maladie cause des douleurs importantes, de se laisser aller au point d'accepter un rapport charnel avec l'autre. Aussi, il n'est pas rare que les adultes souffrant de maladie de peau déplorent une sexualité, ou même une vie sentimentale, moins épanouie qu'ils l'aimeraient.

» S'APAIER POUR MIEUX VIVRE

Prendre le temps d'expliquer la situation aux autres peut aider à affronter le quotidien, entre inconfort et honte. « Désolé, je suis irritable aujourd'hui, j'ai passé la nuit à me gratter » ; « Excuse-moi, je ne suis pas attentif, ma peau brûle » ; « Je suis navré, mais je ne vais pas pouvoir t'accompagner aujourd'hui, j'ai trop de plaques visibles / j'ai besoin de faire baisser mon stress pour éviter une poussée »... Autant de phrases simples, mais qui aident nos proches, collègues ou camarades de classe à mieux nous comprendre.

Une nécessité quand on sait qu'un sondage mené par France psoriasis a montré que 2 Français sur 5 pensent que les maladies de peau sont d'origine

BEAUTÉ VISAGE & CORPS

psychologique ou psychosomatique. Si, malgré vos efforts à l'éduquer, il peine à vous accepter, ce n'est pas votre peau qu'il faut changer, mais votre entourage !

» 3 ASTUCES POUR GÉRER UNE PEAU QUI SOUFFRE

• **Soulager instantanément.** L'hydratation au quotidien, avec un soin émollissant appliqué en une ou plusieurs couches fines, c'est la clé ! Évitez aussi l'exposition aux irritants cutanés (températures extrêmes, soins et produits détergents, matières synthétiques ou laineuses). Une crise de démangeaisons ? Tapotez doucement la zone qui démange ; vaporisez un bon spray d'eau thermale ou appliquez une compresse d'eau fraîche. Apaisement garanti !

• **Bouger confortablement.** Lors des poussées, privilégiez les activités douces aux heures les moins chaudes. Optez pour des vêtements en coton et suffisamment amples. Si nécessaire, utilisez des baumes antifrottements pour ne pas irriter davantage l'épiderme. Vous aimez l'eau ? Ne vous en privez pas, mais protégez votre peau en appliquant une crème barrière avant d'entrer dans l'eau salée ou chlorée. Après l'effort, une douche tiède éliminera la transpiration en douceur et un soin émollissant apaisera la peau.

• **Dormir intensément.** Réconciliez-vous avec le sommeil, si nécessaire et bénéfique pour contrer les maladies de peau. Idéalement, douchez-vous avant le coucher en privilégiant l'eau tiède, voire fraîche, puis hydratez votre peau avec un soin émollissant. Faites



Pour toutes ces maladies de peau, l'hydratation au quotidien est essentielle.

de votre espace nuit un lieu favorisant la relaxation : aéré et libéré des allergènes, frais, sombre et calme. ■

Sources : ⁽¹⁾ Dubertret L., « Psoriasis : évolution et révolution », *Médecine/Sciences* 2006;22:164-71. ⁽²⁾ Étude « Multinational Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis », 2012. ⁽³⁾ Groupe Pierre Fabre, 2021. ⁽⁴⁾ « All Project », Département Patient Centricity / Groupe Pierre Fabre, présenté à l'Academy of Dermatology and Venereology Congress en octobre 2023.

Que ressentiriez-vous si vous aviez une maladie visible de la peau ?

Pour permettre aux proches des malades de mieux les comprendre, le site Changer de regard (Changer-de-regard.com) invite à passer de l'autre côté du miroir. Un filtre de réalité augmentée nous couvre en quelques secondes d'eczéma ou de vitiligo. Une vraie prise de conscience, même si cette simulation ne permet pas de ressentir la douleur physique et la fatigue engendrées par ces pathologies.

NOTRE **CHOIX**



Crème nuit émollissante réparatrice Exomega Control, 24,50 € (400 ml), A-Derma.



Sérum apaisant, 35 € (30 ml), Gallinée.



Lotion réparatrice Cica Repa, 12,90 € (40 ml), Laboratoires de Biarritz.



Spray apaisant Senséline, 8 € (250 ml), Dermina.



Masque de nuit réparateur et apaisant Cicapair, 45 € (75 ml), Dr.Jart+.

