



**On développe tous des  
grains de beauté, mais  
en nombre variable.  
Un changement  
d'aspect doit amener  
à consulter.**



# POUR ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

*Une peau exposée durant l'été peut être fragilisée. A l'arrivée de l'automne, il est temps de l'examiner pour mieux la protéger.*

PAR MARTINE BETTI-CUSSO

## APRÈS LE SOLEIL, LE BILAN

L'été achevé, c'est le moment de procéder à un bilan de la peau, de repérer par un examen méticuleux et approfondi la survenue de toutes anomalies. Ainsi, il est fréquent, vers la cinquantaine, de voir apparaître des taches solaires ou lentigo sur les avant-bras, le décolleté, les épaules mais aussi sur le crâne en cas de calvitie, d'autant plus si on a bien profité du soleil. Pas de panique cependant, ce signe pigmentaire est sans gravité, mais il annonce un capital solaire bien entamé et justifie une consultation chez un dermatologue. Ces taches ne doivent pas être confondues avec les kératoses séborrhéiques, qui sont des lésions cutanées pigmentées, bénignes, souvent liées à des prédispositions familiales. Mais d'autres marques rugueuses au toucher, parfois brunes peuvent s'avérer plus inquiétantes : les kératoses actiniques. Ces petites lésions en relief qui se forment sur les zones découvertes sont des affections précancéreuses, qu'il faut surveiller et traiter. Elles peuvent rester en l'état, mais aussi

évoluer vers un carcinome, un cancer de la peau fréquent (plus de 400 000 nouveaux cas chaque année, en France), mais le plus souvent sans métastases, contrairement aux redoutables mélanomes. « Les kératoses se soignent soit par différents traitements locaux, soit avec de l'azote liquide que l'on pulvérise sur la peau ou par laser,

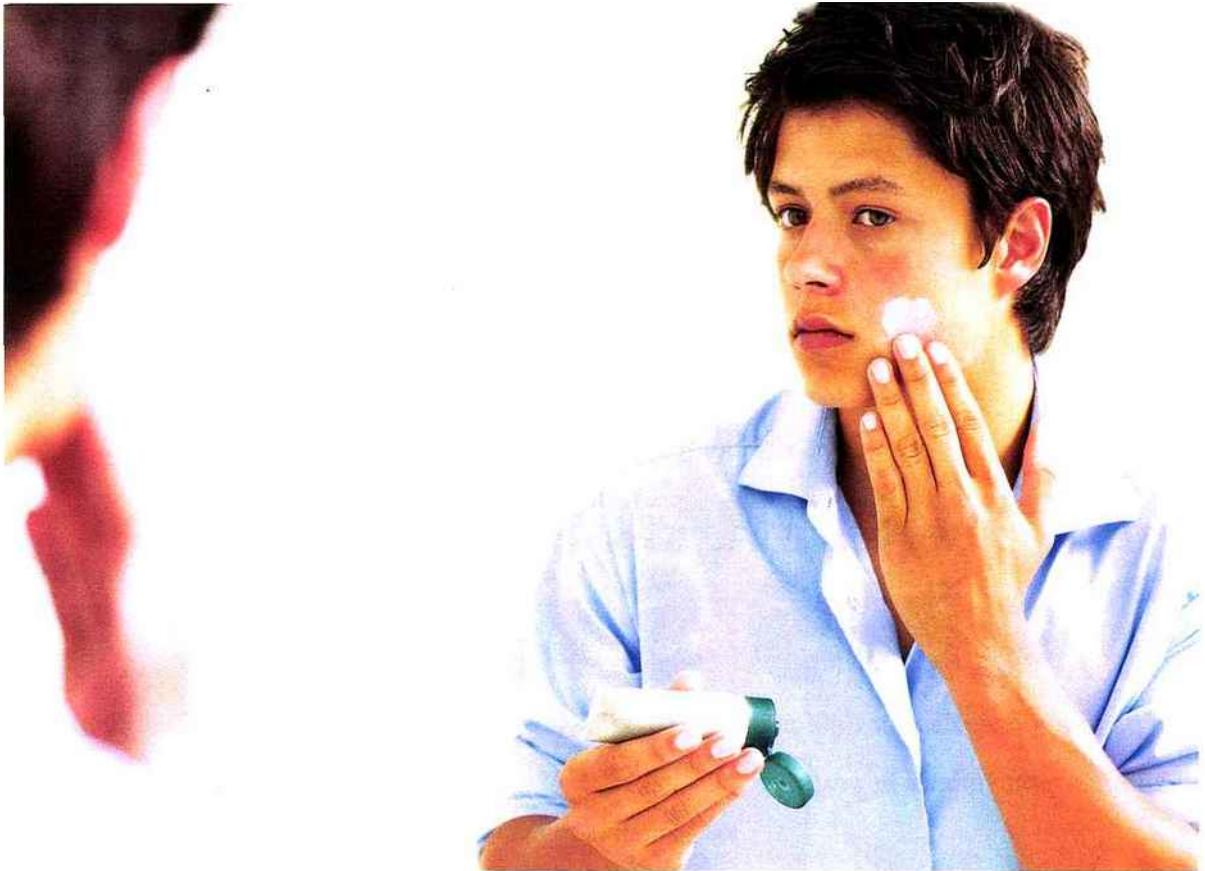
explique le Pr Marie-Aleth Richard, présidente de la Société française de dermatologie. *Dans ces deux derniers cas, le procédé consiste à détruire la partie superficielle de l'épiderme pour que la peau se répare à partir de nouvelles cellules cutanées. Une autre technique, la photothérapie dynamique, a aussi fait ses preuves. On applique une crème traitante, puis une lumière sur la zone à traiter.* » Une fois le mal repéré et réparé, mieux vaut limiter les expositions au soleil pour éviter la formation de nouvelles kératoses.

A surveiller également : les grains de beauté. Tout changement d'aspect doit amener à consulter un spécialiste. Et plus ils sont nombreux, plus le risque de développer un mélanome est élevé. Celui-ci peut prendre l'aspect d'un grain de beauté atypique ou d'une tache sur la peau, mais dont l'aspect se modifie rapidement. Si 20 % des mélanomes se manifestent sur un grain de beauté, 80 % apparaissent sur une peau intacte. Selon les données de l'Institut national du cancer, on compte plus de 9 000 nouveaux cas de mélanome chaque année en France, et c'est aujourd'hui la première cause de décès par cancer chez les jeunes adultes. Une raison suffisante pour se couvrir de crème solaire lorsque l'on s'expose et de fuir le soleil aux heures les plus chaudes.

## L'ACNÉ : LES ADULTES AUSSI

L'acné est la mauvaise surprise de la fin de l'été. Souvent elle semble se volatiliser sous le bronzage pour mieux resurgir dès les premiers jours de l'automne. Le soleil entraîne un épaissement de la peau qui obstrue les glandes sébacées, des microcomédons apparaissent, ainsi que des papules voire des pustules. Le phénomène est bien connu des adolescents, mais pas seulement. L'acné frappe aussi les adultes, en particulier les femmes. 5 millions de Français sont concernés par ce





Si l'acné participe au mal-être des ados, elle nuit aussi à la qualité de la vie de l'adulte. C'est le premier motif de consultation chez le dermatologue. Cinq millions de Français, en particulier les femmes, sont concernés par ce trouble qui se traite efficacement.

## À SURVEILLER : LES KÉRATOSES ACTINIQUES

trouble qui reste le premier motif de consultation chez le dermatologue. Les causes sont multiples (hormonale, médicamenteuse, alimentaire...), mais le mécanisme reste le même. L'organisme produit une trop forte quantité de sébum, ce qui bouche les pores de la peau et favorise la multiplication d'une bactérie le *Propionibacterium acnes*. Si l'acné participe au mal-être des ados, elle nuit aussi à la qualité de la vie de l'adulte. C'est pourquoi, il faut la traiter le plus tôt possible pour s'en débarrasser au plus vite. Les soins diffèrent selon l'âge et la sévérité du mal. « On utilise principalement des produits locaux à base de rétinoïdes en cas de lésions rétentionnelles, de peroxyde de benzoyle en cas de lésions inflammatoires ou des familles d'antibiotiques (principalement de la classe des cyclines) lorsque les lésions sont plus étendues, indique le Pr Marie-Aleth Richard, mais également de l'isotrétinoïne, qui traite efficacement les acnés sévères. » Ce médicament ne peut être prescrit que si l'on respecte impérativement des règles strictes (une contraception obligatoire et des tests de grossesse), du fait de ses effets malformatifs sur le fœtus en cas de grossesse. « Et pour éviter toute résurgence des boutons, il est impératif de veiller à l'hygiène de sa peau, ajoute le Dr Gassia, dermatologue à Toulouse, avec des cosmétiques adaptés aux peaux acnéiques : savon anti-acné, crème hydratante contenant de la vitamine A,

peeling aux acides de fruit, en veillant toujours à nettoyer sans décapier et à hydrater sans graisser. » L'alimentation joue aussi un rôle : les sucres rapides ou le lait pourraient intervenir dans la formation de l'acné. Enfin, là encore, les traces et cicatrices laissées par les poussées de boutons ne sont pas forcément réductibles : elles disparaissent ou s'atténuent notamment à l'aide de peelings ou de séances laser.

## LA ROSACÉE : LES ROUGEURS DES PEAUX PÂLES

Cette maladie de peau s'attaque volontiers aux peaux claires, surtout si elles se sont fréquemment mises au soleil. En France, 4 millions de personnes en souffrent, mais seuls 12 % des cas sont diagnostiqués. La pathologie apparaît le plus souvent autour de la quarantaine. Elle se manifeste par des rougeurs transitoires sur le nez et les pommettes, des petits vaisseaux dilatés qui forment la couperose puis des boutons inflammatoires sur les joues, les ailes du nez... A priori rien de grave, sauf que le mal est chronique, évolutif et qu'il peut vous gâcher l'existence, surtout s'il atteint le stade dit papulo-pustuleux caractérisé par la survenue de boutons disgracieux. En fait, la progression du mal est imprévisible et dépend de chacun.

Les remèdes existants ne sont pas curatifs mais ils soignent les symptômes et stoppent l'évolution de la maladie. « On recourt à des émulsions et des crèmes à appliquer localement ou à certaines classes d'antibiotiques à base de cyclines, ayant des propriétés anti-inflammatoires, poursuit le Pr Marie-Aleth Richard. L'isotrétinoïne est en cours d'expérimentation pour les cas de rosacée résistants. »



## LA ROSACÉE APPARAÎT À LA QUARANTAINE

Les séances de laser vasculaire répétées sont efficaces pour éliminer les rougeurs et la couperose. Mais une seule séance peut parfois suffire. Il ne faut surtout pas négliger cette maladie, car à son niveau le plus grave - et le plus rare -, celui du *Rhinophyma*, la peau du nez se fibrose, s'épaissit, et le nez, rouge et bosselé, augmente de volume. Dans ce dernier cas, le seul recours est la chirurgie réparatrice ou le laser en procédant à l'ablation d'une partie de la peau hypertrophiée.

En finir avec la rosacée exige le respect quotidien de quelques règles d'hygiène de vie. Il s'agit d'éviter autant que possible les situations favorisant sa survenue - les changements brutaux de température, l'exposition au soleil, les aliments épicés, l'alcool... - de prendre soin de sa peau en utilisant de l'eau tiède, des nettoyants sans savon ou des savons doux et non parfumés, et en évitant les produits de soins contenant de l'alcool, de l'huile, des acides de fruits ou du rétinol. Certaines marques de cosmétiques (La Roche-Posay, Avène...) proposent des produits spécifiques adaptés à cette maladie de peau.

### LE PSORIASIS : UN MAL À PRENDRE AU SÉRIEUX

C'est une pathologie mal connue et mal perçue. Selon un sondage OpinionWay pour l'association France psoriasis 40 % des personnes interrogées préfèrent garder leurs distances avec ceux qui en souffrent. Pourtant, cette maladie inflammatoire, qui a aussi une origine génétique, n'a rien de contagieux. Elle prend la forme de quelques plaques rouges et squameuses, plus ou moins nombreuses selon les cas, sur les parties découvertes comme les coudes, les genoux ou le cuir chevelu, parfois avec des démangeaisons. La peau peut aussi s'épaissir et se fissurer aux paumes des mains, des pieds. Le mal a plusieurs visages : il peut disparaître après une poussée isolée jusqu'à se compliquer avec un rhumatisme inflammatoire, provoquant des douleurs et un gonflement des articulations atteintes.

Le psoriasis provient d'un dysfonctionnement des cellules de l'épiderme, les kératinocytes, qui se reproduisent trop rapidement, ne parviennent pas à s'éliminer et s'accumulent à la surface de la peau en formant des squames. Ce renouvellement cellulaire intervient tous les 5 à 6 jours chez le psoriasique contre 28 jours en temps normal. Le mal est récurrent, réapparaissant dans des périodes d'émotivité ou de fatigue, de stress ou se déclenchant sous l'effet d'un agent infectieux ou de certains médicaments comme les bêtabloquants. Ceux qui en souffrent - près de 3 millions de Français - se disent très perturbés dans leur vie quotidienne, d'autant qu'à ce jour on traite les symptômes sans éliminer la pathologie. De fait, une personne sur deux renonce à se soigner. A tort, car les traitements



**La rosacée comme le psoriasis n'ont pas de traitements curatifs. Les remèdes existants soignent les symptômes et réduisent la fréquence et l'intensité des crises.**

réduisent la fréquence et l'intensité des éruptions et s'adaptent à l'étendue et à la sévérité du psoriasis. Ils combinent des dermocorticoïdes et des dérivés de la vitamine D, et s'appliquent sous forme de pommade, de crème, de shampooing, de gel, ou de patch. « Pour les cas modérés ou sévères seront prescrits des traitements systémiques ou généraux qui agissent sur l'inflammation pour empêcher la formation des lésions, à prendre par voie orale ou par injection sous-cutanée, voire des biothérapies pour les cas les plus sévères », précise le Pr Marie-Aleth Richard. Le soleil améliore aussi les symptômes et les dermatologues proposent des séances d'ultraviolets sous contrôle médical. Par ailleurs, le poisson et les huiles de noix et de colza sont recommandés du fait de leur teneur en oméga 3, qui ont un effet bénéfique sur la maladie. Si des soins quotidiens avec des crèmes spécifiques proposées par certaines marques de cosmétiques améliorent l'état de la peau, le patient doit aussi veiller à son hygiène de vie et ne pas hésiter à demander une prise en charge globale. Des études ont montré un risque cardiovasculaire accru chez les personnes atteintes de cette maladie.

■ MARTINE BETTI-CUSSO