

# COMMENT PRENDRE SOIN DE SA PEAU ?

Pivot santé  
pour aînés



Photo : [journalhautsaintfrancois.com/wp-content/uploads/2017/02/ACTU-Peau.jpg](http://journalhautsaintfrancois.com/wp-content/uploads/2017/02/ACTU-Peau.jpg)

## PRÉSENTATION DE LA PEAU

- C'est l'enveloppe externe du corps
- Elle comporte 3 couches (épiderme, derme, hypoderme)
- Elle se renouvelle toutes les 4 semaines

## L'INTÉRÊT DE LA PEAU

- Former une barrière protectrice
- Capturer la température
- Transmettre les sensations
- Synthétiser la vitamine D
- Maintenir l'équilibre électrolytique
- Révéler l'âge, l'identité sexuelle et l'origine ethnique d'une personne
- Révéler l'état physique

## POURQUOI EN PRENDRE SOIN ?

- C'est l'organe le plus visible du corps
- Elle remplit des fonctions physiologiques et sociales
- De nombreux facteurs ont un impact sur elle (la peau)

## LA PEAU ET LE VIEILLISSEMENT

LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT SUR LA PEAU	LES CONSÉQUENCES SUR LA PEAU
Réduction des structures de la peau, perte de son élasticité, réduction du débit sanguin	Rides, transparence tissulaire, diminution de la sueur, frissons, tendance à l'hyper/hypothermie, amoindrissement de la sensibilité cutanée  Vulnérabilité aux blessures, aux ecchymoses, aux cloques et aux rayons ultraviolets
Diminution de la régénération de la nutrition de la peau	Sécheresse cutanée, risque de brûlures, de fendillements et ralentissement de la cicatrisation
Baisse de la fonction immunitaire	Risque d'infections, de cancer de la peau, pigmentation inégale, bronzage moins profond



### PRENDRE SOIN DE SA PEAU

#### LE LAVAGE

- Utiliser du savon (ou gel douche) avec modération
- Choisir un savon sans parfum
- Température de l'eau entre 17 et 22°C
- Bien rincer la peau

Photo : [abc-senior.fr/autonomie/amenagement-domicile/amenagement-douche-senior/](http://abc-senior.fr/autonomie/amenagement-domicile/amenagement-douche-senior/)

## LE SÉCHAGE

- S'essuyer par légers tapotements du haut du corps vers le bas du corps
- Pour les femmes, bien tapoter sous la poitrine
- Pour les personnes en surplus de poids, insister sous les plis cutanés
- Bien essuyer entre les orteils et tout autre endroit où les surfaces de la peau se frottent
- Recourir aux services d'un podiatre si possible
- Choisir des débarbouillettes et/ou des grandes ou petites serviettes (en coton ou en tissu éponge)



Photo : fredericserriere.com/silverconomie/silver-economie-il-est-possible-de-respecter-les-seniors/

## L'HYDRATATION

- Choisir une crème hydratante SANS PARFUM, pour après la douche avec de la vaseline ou de l'huile minérale
- Utiliser la crème hydratante immédiatement après la douche, quand la peau est encore humide
- Appliquer des crèmes hydratantes au moins deux fois par jour
- Éviter de masser les proéminences osseuses lors de l'application
- Éviter de mettre de la crème là où les surfaces de la peau se frottent
- Éviter les produits parfumés
- Éviter les produits contenant plusieurs ingrédients, pour limiter le risque d'allergie

## LA PROTECTION SOLAIRE

- Porter un chapeau à larges bords, des pare-soleil, des lunettes de soleil
- Préférer des vêtements en coton, à manches longues
- Appliquer souvent de généreuses quantités de crème solaire, 1h00 avant l'exposition au soleil
- Choisir une crème solaire avec un coefficient de protection d'au moins 15
- Éviter l'exposition entre 10h00 et 15h00
- Se protéger aussi des ultraviolets dans l'eau et même par temps nuageux
- En cas de grosse chaleur, on peut utiliser un brumisateuseur pour se rafraîchir et s'hydrater


## SOINS PARALLÈLES POUR LE MAINTIEN D'UNE PEAU SAINÉ

- Se servir d'un humidificateur pour conserver un taux d'humidité ambiant entre 40% et 60%
- Assurer un apport suffisant en zinc, en magnésium, en vitamines A, B, C, et E, dans son alimentation
- Boire entre 1500ml et 2000ml par jour de liquides (eau, jus, lait, en évitant le café et le thé)
- Bien dormir et se reposer
- Éviter de rester trop longtemps couché(e) dans la même position, car cela peut causer des rougeurs et même des plaies = effleurages sur la zone d'appui
- Éviter les détergents pour laver le linge, les agents de blanchiment
- Éviter l'alcool à friction
- Si des serviettes d'incontinence doublées de plastique sont utilisées, s'assurer que le plastique est recouvert de matériel doux et absorbant assez épais

Document développé par Céline Eglo Amable, agente de projet du PSA.

### Références

- Miller, C. A. (2007). L'essentiel en soins infirmiers gérontologiques. Montréal, Québec : Édition Beauchemin.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). Soins infirmiers : fondements généraux, tome 2. Montréal, Québec : édition Chenelière éducation.
- Urden, L. D., Stacy, K. M., & Lough, M. E. (2014). Soins infirmiers : Soins critiques. Montréal, Québec : Édition Chenelière éducation.

 (506) 858-3501

 [psa@umoncton.ca](mailto:psa@umoncton.ca)

 [www.umoncton.ca/cev/psa](http://www.umoncton.ca/cev/psa)