

LA PEAU SÈCHE : UN PROBLÈME COMMUN

La peau sèche est un problème très commun, d'habitude peu inquiétant. L'éviter permet de préserver la santé de la peau, comme il est agréable d'avoir la peau douce, souple et éclatante. La sécheresse cutanée résulte d'une détérioration de la barrière naturelle qui maintient la peau hydratée.

Tout le monde peut avoir la peau sèche à certains moments, et ce, à tout âge. Parfois, la sécheresse cutanée s'accompagne d'autres symptômes comme des démangeaisons, une sensation de picotement ou de tiraillement, des rougeurs et une peau qui pèle.

Les causes de la peau sèche

- Un nettoyage excessif de la peau;
- Le contact avec des produits irritants;
- Le vent et le froid;
- L'exposition au soleil;
- Le tabagisme;
- Le chauffage excessif ou le manque d'humidité dans la demeure;
- La surconsommation d'alcool;
- Certaines maladies (ex. eczéma, psoriasis, rosacée, diabète, hypothyroïdie);
- La prise de certains médicaments (ex. diurétiques, produits contre l'acné).

Les mesures de prévention

1. **Utilise des produits nettoyants doux pour la peau.** Nettoie ta peau chaque jour, mais pas trop souvent.
2. **Hydrate ta peau chaque jour.** Après la douche ou le bain, sèche ta peau doucement avec une serviette, en évitant de frotter. Ensuite, applique un produit hydratant de bonne qualité et non parfumé. Tu peux en réappliquer au besoin au cours de la journée.
3. **Adopte de saines habitudes alimentaires.** Suis les recommandations du guide alimentaire canadien et évite la malbouffe.
4. **Bois beaucoup d'eau.** Boire une bonne quantité d'eau chaque jour maintient l'épiderme hydraté, souple et en bonne santé. Réduis ta consommation de boissons sucrées ou caféinées.
5. **Abstiens-toi de fumer.** Le tabac ou la nicotine affecte le niveau d'hydratation de la peau tout en provoquant des dommages cutanés comme l'accélération du processus de vieillissement.
6. **Consomme de l'alcool avec modération.** L'alcool consommé en excès a un effet déshydratant, ce qui peut affecter la peau. L'alcool influence aussi le sommeil, et bien dormir est essentiel pour que la peau puisse se régénérer.
7. **Protège ta peau contre les rayons de soleil.** Emploie un écran solaire avec un FPS d'au moins 30 avant toute exposition au soleil, hiver comme été.
8. **Utilise un humidificateur.** Cette mesure est à préconiser pendant l'hiver, surtout dans la chambre à coucher.
9. **Protège ta peau contre les conditions défavorables.** Par temps froid ou venteux, porte des vêtements chauds et protecteurs. Porte des gants lorsque tu utilises des produits irritants.
10. **Réduis la durée et la fréquence des bains et douches, ainsi que la température de l'eau.** Ajuste l'eau à une température modérée. Se laver une seule fois par jour est généralement suffisant.