

## S.O.S. peau sensible!

L'expression «peau sensible» regroupe différents états, de l'épiderme un peu capricieux à la peau carrément allergique. En fait, sur l'ensemble des peaux dites sensibles, seulement 10 % le seraient véritablement.

Par Caroline Duval

### Sensible ou réactive?



« La peau sensible telle que la plupart des femmes la connaissent est en fait une peau réactive », affirme le Dr Daniel Maes, biochimiste et président mondial, Recherche et développement, chez Estée Lauder. La **peau réactive**, aussi appelée intolérante, irritable ou délicate, présente un seuil de tolérance diminué: «Elle réagit de façon exagérée mais passagère à plusieurs facteurs qui ne sont pas des irritants pour une peau normale: changements de température, froid, soleil, stress, émotions et bouleversements hormonaux», explique le Dr Maes.

La peau réactive est plus sujette aux irritations, aux démangeaisons et aux sensations de tiraillement et d'échauffement. «Souvent, les symptômes d'une peau réactive se sentent plus qu'ils ne se voient», ajoute la Dre Marie-Christine Roy, dermatologue. Cette sensibilité est rarement permanente. «Elle évolue par crises qui durent de quelques jours à quelques mois, souvent en fonction des saisons», souligne le Dr Maes. Et personne n'est à l'abri de ce problème puisqu'il touche tous les types de peau.

Souvent nommée atopique par les spécialistes, la vraie **peau sensible** est un état généralement permanent et nous a plus souvent qu'autrement été léguée à la naissance. «Si votre mère, par exemple, a facilement le feu aux joues, il y a de fortes chances qu'elle vous ait passé le flambeau!» note le Dr Maes. Les épidermes atopiques se rencontrent le plus souvent chez les personnes à la peau claire et fine, qui brûlent d'ailleurs très rapidement au soleil. «Ces peaux sensibles sont prédisposées à l'eczéma, au psoriasis et aux dartres», souligne la Dre Roy.

### Pourquoi la peau devient-elle réactive?

- **Altération de la barrière cutanée.** La couche cornée joue un rôle de protection contre le milieu extérieur en empêchant les substances étrangères de pénétrer dans l'organisme. Chez les peaux réactives, cette barrière naturelle est endommagée, ce qui favorise la pénétration d'irritants. «Les UV, la pollution, le stress et les bouleversements hormonaux (une grossesse, par exemple) sont les principaux facteurs à l'origine de cette altération», note le Dr Maes.

**Quoi faire?** Pour que la peau soit de nouveau en mesure de se défendre, on doit laisser le temps à la barrière cutanée de se restaurer. Il est primordial de n'utiliser que des produits très doux et de protéger notre peau avec un hydratant doté d'un facteur de protection solaire le jour, et avec un soin plus nourrissant la nuit.

- **Excès de cosmétiques.** Masques, exfoliants, peeling, microdermabrasion: la cosméto d'aujourd'hui nous offre une panoplie de produits qui nous promettent une peau plus douce, plus souple, plus uniforme. «Un abus de cosmétiques peut toutefois aggraver l'épiderme et le rendre temporairement sensible», convient le Dr Maes.

**Quoi faire?** «On laisse sa peau tranquille en limitant la routine de soins à un nettoyant doux et un hydratant de base pendant quelque temps», suggère le Dr Maes. Une fois la peau rétablie, on peut réintroduire, avec modération, quelques-uns de nos cosmétiques en demeurant attentive aux moindres signes d'irritation.

- **Allergie.** «Lorsqu'une personne fait une allergie cutanée à un médicament ou à un cosmétique, la peau peut prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois avant de revenir à la normale», met en garde la Dre Roy. Son seuil de tolérance est alors grandement diminué: «Elle peut réagir à tout, même à des cosmétiques ne contenant pas l'ingrédient allergène», poursuit-elle.

**Quoi faire?** On met nos produits habituels de côté et on n'utilise pour quelque temps que des cosmétiques hypoallergènes, doux et non parfumés, préférablement formulés pour les peaux sensibles.

- **Maladies cutanées.** Les rougeurs, irritations et sensations de brûlure peuvent aussi être les symptômes de la rosacée. «Lorsqu'une patiente se plaint d'avoir la peau très sensible, il n'est pas rare que je constate la présence d'une affection cutanée

comme la rosacée», confirme la Dre Roy.

**Quoi faire?** Une fois la maladie sous contrôle, la peau perd de sa sensibilité et retrouve généralement son état normal en peu de temps. On consulte donc notre médecin ou notre dermatologue si les signes d'irritation persistent pendant plusieurs mois.

## Les bons gestes

Qu'elle soit sensible ou réactive, notre peau a besoin de douceur et de délicatesse.

- On la touche le moins possible et on l'effleure du bout des doigts. Moins on la manipule, mieux elle se portera.
- On la nettoie matin et soir en massant par petits mouvements circulaires, sans tirer ni frotter, avec un lait ou une lotion démaquillante sans rinçage. Il suffit d'enlever l'excédent avec un papier-mouchoir ou un tampon démaquillant imbibé de lotion tonique sans alcool. Il est en effet préférable d'éviter tout ce qui s'utilise avec de l'eau, comme les crèmes ou les gels moussants.
- On termine le nettoyage par une vaporisation d'eau thermale pour apaiser les irritations.
- On sèche la peau délicatement en l'épongeant avec une serviette.
- On l'hydrate matin et soir.
- On applique un masque apaisant dès que la peau commence à tirailler.
- On renonce aux gommages, aux masques purifiants ou tenseurs, et aux kits de peeling ou de microdermabrasion maison, des traitements beaucoup trop agressifs pour une peau délicate.
- On applique le moins de produits cosmétiques possible. On évite les savons et les produits très parfumés ou contenant de l'alcool, des acides de fruits, du rétinol ou des dérivés de la vitamine A. Mieux vaut opter pour les formules hypoallergènes et pour peaux sensibles.
- On se protège du soleil, du vent, du froid et de la chaleur, qui peuvent rapidement aggraver l'état d'une peau fragile: on applique une crème hydratante protectrice deux ou trois fois par jour, si nécessaire, et un écran solaire au besoin.

### Soyons fidèles!

Quand on a trouvé un produit qui nous convient, on lui reste fidèle! La peau a horreur des changements: elle perd ses repères lorsqu'on bouscule ses habitudes. «Chaque fois que l'on change d'hydratant, par exemple, elle doit dépenser beaucoup d'énergie pour s'adapter à la nouvelle formule», explique le Dr Maes.

### La résistance vient à qui sait attendre!

Bonne nouvelle: «Comme la couche cornée s'épaissit et devient moins perméable avec les années, la peau sensible deviendra de plus en plus tolérante en vieillissant», affirme la Dre Roy.

### On teste avant d'adopter

Les peaux sensibles sont capricieuses et imprévisibles. «Avant d'appliquer un nouveau produit sur l'ensemble du visage, on l'essaie sur une petite zone sensible (l'avant-bras, sous la mâchoire ou derrière une oreille)», suggère le Dr Maes.

## Nettoyer, hydrater, apaiser

### Nettoyer

«À long terme, l'utilisation d'un nettoyant trop agressif peut être à l'origine d'une hyper-réactivité de l'épiderme», met en garde le Dr Maes. On se tourne donc vers des produits doux, sans savon, qui nettoient sans assécher ni irriter.

- *Nettoyant doux pour les peaux sensibles*, de Cetaphil (13,99 \$ les 460 ml, en pharmacie). Un classique bien connu et largement recommandé par les dermatos.
- *Solution micellaire démaquillante Visage et yeux Pureté thermale*, de Vichy (15,95 \$ les 200 ml, en pharmacie). Une mousse qui démaquille comme un lait tout en calmant les peaux fragilisées.
- *Émulsion nettoyante légère Vérité*, d'Estée Lauder (33,50 \$ les 200 ml, aux comptoirs Estée Lauder). Un classique, ce démaquillant à la formule légère et laiteuse ne contient aucun agent irritant (parfum, émulsifiant ou alcool). Une petite douceur pour peau ultra-sensible!

### Hydrater

La déshydratation aggrave la sensibilité de la peau en perturbant son film hydrolipidique protecteur, déjà déficient. On opte pour un hydratant adapté à nos besoins, hypoallergène et non comédogène.

- *Soin protecteur apaisant Tolériane*, de La Roche-Posay (24,49 \$ les 40 ml, en pharmacie). Un soin qui calme l'inconfort et qui renforce la barrière naturelle de la peau.
- *Soin de jour Nutritif 24 h Soft*, de Garnier (10,99 \$ les 75 ml, en pharmacie et dans les grandes surfaces). Une crème

hydratante qui mise sur la vitamine E et les extraits de rose adoucissants.

- *Crème nourrissante apaisante-protectrice Biosensitive*, de Biotherm (43 \$ les 50 ml, aux comptoirs Biotherm). Elle aide à restaurer le film hydrolipidique à la surface de la peau tout en réduisant l'irritabilité.

### Apaiser

Gorgés d'ingrédients aux propriétés apaisantes, ces soins S.O.S. calment les sensations d'échauffement et redonnent confort et souplesse à la peau.

- *Masque apaisant Cocon Douceur marine*, de Phytomer (40 \$ les 50 ml; infos: % 450-433-8918). Un soin douillet aux actifs marins qui apaise illico les sensations d'échauffement.
- *Soin réparateur intolérance Calmance*, de RoC (19,29 \$ les 40 ml, en pharmacie). Une crème d'urgence à forte concentration de camomille pour soulager les symptômes d'intolérance cutanée.
- *Masque apaisant hydratant*, d'Avène (32,50 \$ les 50 ml, en pharmacie). Ce classique, composé à 70 % d'eau thermale, vient à la rescousse des peaux sensibilisées.

## Anti-rougeurs, anti-âge, protection solaire

### Anti-rougeurs

Le rouge nous monte aux joues? «Le froid, le soleil, l'alcool, les mets épicés, les boissons chaudes, les saunas et l'exercice physique peuvent causer l'apparition de rougeurs chez les peaux sensibles», explique la Dre Roy. Deux soins efficaces pour les atténuer.

- *Rosacure+*, de Canderem (34,99 \$ les 30 g, en pharmacie). Une formule anti-rougeurs à action rapide composée d'antioxydants et d'hydratants hautement efficaces.
- *Sensibio AR Crème soin ultra-confort*, de Bioderma (26,99 \$ les 40 ml, en pharmacie). Pour hydrater en douceur, apaiser et atténuer les rougeurs.

### Anti-âge

Les peaux sensibles réagissent parfois mal aux cosmétiques anti-âge. On choisit ceux qui sont formulés pour peaux sensibles: ils contiennent moins d'ingrédients (de 5 à 10 au lieu d'une cinquantaine pour une crème anti-âge classique), et ceux-ci sont généralement bien tolérés par les épidermes délicats.

- *Tolérance Lift Active Sensitive Bio Specific*, d'Yves Rocher (42 \$ les 30 ml, dans les Centres de beauté Yves Rocher). Un soin quotidien qui combat les signes de l'âge et soulage l'inconfort.
- *Préparation crème Tolérance Active ISD*, de Jean d'Estrées Paris (64,99 \$ les 50 ml, chez Jean Coutu). Sa formule désensibilisante lisse rides et ridules sans irritation ni inflammation.

### Protection solaire

La peau sensible est très vulnérable au soleil. Une protection totale dotée d'un FPS 15 ou plus s'impose au quotidien, hiver comme été. «Certaines crèmes solaires causent parfois des irritations ou, plus rarement, provoquent une allergie de contact, surtout chez les personnes à la peau très sensible», souligne le Dr Ari Demirjian, dermatologue. Mieux vaut tester l'écran solaire sur le bras et attendre 48 heures pour s'assurer qu'on n'aura pas de réaction désagréable.

- *Voile solaire minéral FPS 15 pour le visage*, de G.M. Collin (33 \$ les 120 ml; infos: % 1-800-361-1263). Sa formule hypoallergénique et non parfumée contient de l'oxyde de zinc, un écran solaire réputé pour sa haute tolérance par l'épiderme.
- *Hydratant facial quotidien FPS 15*, de Cetaphil (12,89 \$ les 120 ml, en pharmacie). Sa texture légère et non grasse, parfaite sous le maquillage, hydrate suffisamment pour être utilisée comme soin de jour.
- *Crème solaire protectrice Visage et corps FPS 30 Capital Soleil*, de Vichy (25 \$ les 150 ml, en pharmacie). Un soin anti-UVA-UVB, hydratant et sans agents de conservation, spécialement formulé pour les peaux réactives au soleil.

🗄 Fermer la fenêtre