



## Les taches brunes: faut-il s'inquiéter?

Elles sont un signe que notre peau a besoin d'être mieux protégée du soleil. De la prévention aux traitements, les précieux conseils d'un spécialiste.

Par Andrée-Anne Guénette

### On se protège!



Les taches brunes apparaissent généralement à la quarantaine sur les parties de notre corps les plus exposées au soleil, comme les mains, le décolleté et le visage. «Les taches brunes sont une concentration de mélanine dans l'épiderme, explique le Dr Ari Demirjian, dermatologue. Normalement, on brunit de façon homogène, mais l'exposition solaire endommage la peau. La mélanine s'accumule alors aux endroits où la peau est le plus endommagée, créant des taches.»

#### On se protège!

Parce qu'on les appelle communément «taches de vieillesse», on a l'impression qu'elles sont inévitables. «Pourtant, certaines personnes âgées ont très peu de taches brunes, car elles se sont mieux protégées des rayons solaires», note le Dr Demirjian. La prévention passe par certaines règles de base:

- toujours porter un écran solaire avec un FPS de 15 ou plus;
- éviter le soleil entre 11 h et 16 h, période où ses rayons sont les plus ardents;
- rechercher l'ombre et porter des vêtements couvrants et un chapeau à large bord.

Si notre peau présente déjà des taches brunes, on peut les empêcher de grossir ou de se multiplier en diminuant l'exposition au soleil.

#### Faut-il s'en inquiéter?

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter de taches de couleur pâle et uniforme et de petite taille, mais on doit les surveiller pour déceler rapidement toute anomalie. Rarement, une tache peut indiquer un mélanome, une forme grave de cancer de la peau. «On devrait examiner notre peau chaque mois pour détecter des changements dans l'apparence des taches. Une tache qui devient très foncée, multicolore ou dont le diamètre dépasse 6 mm doit être vue par un médecin», conseille le Dr Demirjian. Dans le doute, on consulte toujours.

#### Les faire disparaître

On peut éliminer les taches brunes ou du moins les pâlir si notre peau n'est pas trop sensible. Avant de procéder au traitement, le Dr Demirjian conseille de toujours faire examiner les taches par notre médecin ou un dermatologue pour s'assurer qu'elles sont normales. De plus, la prise de certains médicaments (comme les immunosuppresseurs) et certaines maladies qui affectent le système immunitaire peuvent ralentir le traitement, d'où l'importance de consulter. On choisira ensuite la méthode selon notre préférence et notre type de peau.

## Soins préventifs

#### Soins préventifs

**Crème à base d'hydroquinone** (en vente libre et sur ordonnance). C'est le traitement le plus simple (on applique la crème sur les taches), mais aussi le plus long. Il faut parfois attendre jusqu'à quatre mois avant de voir ses effets et il peut causer de l'irritation, des rougeurs et des démangeaisons. Coût: entre 17\$ et 30\$ le tube (pour environ deux mois de traitement).

**Azote liquide.** Le médecin ou le dermatologue applique de l'azote à -200°C sur les taches. Comme les cellules brunes sont plus sensibles au froid, elles gèlent. L'inflammation qui suit produit une croûte qui tombera après environ sept jours. Ce traitement exige normalement une seule visite. Coût: de 20\$ à 30\$.

**Le laser Q-Switched.** Le plus précis et le plus rapide des traitements. Il ressemble au traitement à l'azote liquide, mais permet davantage de précision. La lumière intense du laser détruit la pigmentation, laissant une croûte superficielle qui tombera au bout d'environ sept jours. Coût: à partir de 190\$.

▼ Fermer la fenêtre