Guide

Peau

La peau : multitalent et plus grand organe

À la fois délicate et très résistante, notre peau accomplit bien des prouesses. Découvrez comment la soutenir au mieux.

Plus de connaissances

Bonne lecture de ce guide. Pour encore plus de contenus passionnants, consultez nos canaux numériques.

Blog
helsana.ch/fr/blog

Newsletter
helsana.ch/fr/newsletter

Réseaux sociaux
instagram.com/helsana.romandie
facebook.com/helsana.fr

Conseils de santé Helsana

Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. Alimentation, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic : chez nous, vous obtiendrez une réponse fondée et adaptée à vos questions de santé.
helsana.ch/conseils-de-sante

058 340 15 69
Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données du service Conseils de santé d'Helsana.

Contenu

CONNAISSANCES

4 Faits et chiffres
De la peau de vache à la poussière domestique

6 Tout sauf superficielle
Une merveille aux multiples facettes

8 Un organe, de nombreux talents
Notre peau peut (presque) tout faire

10 Types de peau
Les peaux internes et les autres

12 Couche après couche
De l'épiderme à l'hypoderme

18 Maladies cutanées courantes
Quand la peau perd le nord

22 « Beaucoup pensent qu'il s'agit d'une éruption cutanée bénigne »
Entretien avec un expert sur le cancer de la peau

26 Notre peau, notre histoire
Notre peau est un livre ouvert

CONSEILS

36 Une peau saine
Nos conseils pour en prendre soin à tous les âges

44 À éviter
Des routines de soins néfastes

46 Quel est votre type de peau ?
Faites le test

52 Premiers secours en cas de blessure
Piqûre, écorchure, coupure & C^ie

54 On vous dit tout
Coup d'œil sur des composants courants

56 Faut-il s'inquiéter ?
Détectez à temps les changements cutanés

60 Vrai ou faux ?
Mythes ou faits ?

EXPÉRIENCES

16 Enlever un tatouage
Quand les erreurs de jeunesse n'ont plus leur place

48 Vivre avec la dermatite atopique
Comment une personne atteinte a appris à y faire face

58 Diagnostic : la gale
Une mère de famille raconte

Faits et chiffres



« Ça ne tient pas sur une peau de vache ! »

Cette expression allemande désigne quelque chose d'excessif. On pensait que le diable notait les péchés sur une peau de vache mais souvent, elle ne suffisait pas.

Sentiment de bonheur

Le contact avec la peau réduit le stress, renforce la relation et procure du bien-être. Il est notre première sensation dans l'utérus – et il marque notre évolution.



En laboratoire

En cas de brûlures graves, on produit de la peau à partir des cellules cutanées du patient. À l'avenir, des nanofibres devraient améliorer la cicatrisation.



Unique

Chaque empreinte digitale est différente. C'est pourquoi leur motif permet d'identifier une personne de façon univoque.

Pigments manquants

Chez les personnes et les animaux albinos, un défaut génétique réduit la production de mélanine : peau et cheveux sont donc très clairs, les yeux pâles, sans protection contre le soleil.

Protection intelligente

Les couleurs de peau sont une adaptation évolutive à l'habitat : une peau foncée protège mieux des rayons UV. Une peau claire apporte plus de vitamine D.

Peau claire

La beauté n'a pas de couleur de peau, mais les produits éclaircissants sont en plein essor dans le monde. C'est risqué : souvent toxiques (mercure, etc.), ils peuvent provoquer des cancers ou des lésions d'organes.



Un organe de poids

Chez un adulte, la peau pèse à elle seule une dizaine de kilos.



En poussière

Nous perdons environ 30 000 cellules cutanées par minute. La plupart atterrissent sous forme de pellicules dans la poussière domestique. Elles en représentent environ la moitié.

Touchez-le !

L'artiste suisse Pamela Rosenkranz a conçu en 2015 un timbre qui ressemble à la peau – et qui, grâce à un procédé d'impression high-tech, donne la même impression quand on le touche.



Tout sauf superficielle

Elle nous protège, ressent et se renouvelle en permanence : notre peau est une véritable merveille.

« Elle marque notre apparence et est pourtant bien plus qu'une simple enveloppe extérieure : notre peau nous protège des influences environnementales, nous fait ressentir la chaleur, la douleur et le contact physique et joue un rôle important dans notre métabolisme. Et elle a une aptitude remarquable pour se régénérer : la couche supérieure de l'épiderme se reconstitue tous les 28 jours environ.



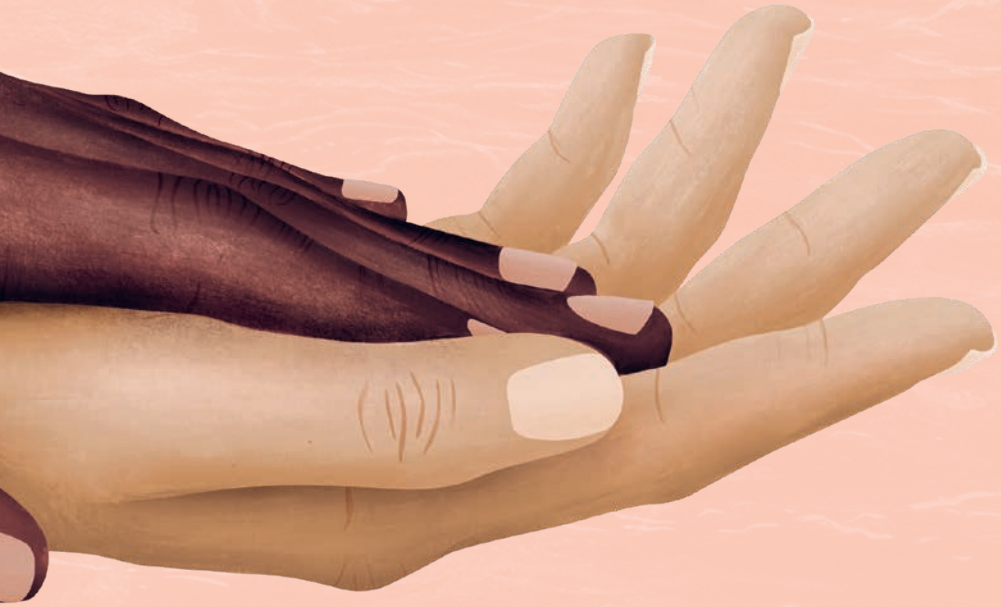
Pourtant, la plupart d'entre nous ne sont pas vraiment conscients des tâches vitales qu'elle accomplit chaque jour. Notre plus grand organe sensoriel en dit souvent plus sur nous que nous ne le pensons. Notre peau est notre interface avec l'environnement et porte des traces visibles de notre vie. Elle réagit aux stimuli internes et externes et constitue donc aussi un organe de communication.

Le thème de la peau est très complexe. En tant que dermatologue, je ne cesse de m'émerveiller devant cet organe. Il existe plus de 3000 maladies cutanées différentes, les traitements sont complexes, les interventions chirurgicales sont précises et la patientèle reflète tout l'éventail de la vie, du nouveau-né au centenaire.

Notre peau nous accompagne tout au long de notre vie. Elle mérite notre attention et nos soins. Prenons donc soin d'elle. » ●



Dr Christian Greis, MBA
Médecin-chef de la clinique dermatologique de l'hôpital universitaire de Zurich



Un organe, de nombreux talents

Elle est garde du corps, manager, experte en détox et … détectrice de compatibilité entre les personnes.

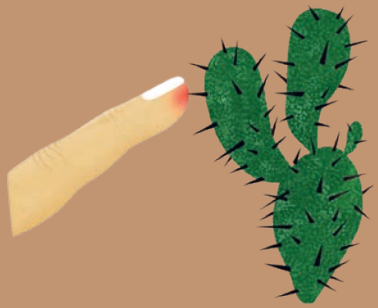


Bouclier de protection
Notre peau atténue les coups, les piqûres et les rayonnements et repousse les agents pathogènes grâce à son film protecteur acide. Nos cheveux et nos ongles nous protègent aussi : les ongles protègent la pointe sensible des doigts et des orteils. Les cheveux font écran contre le soleil, la poussière et la saleté.

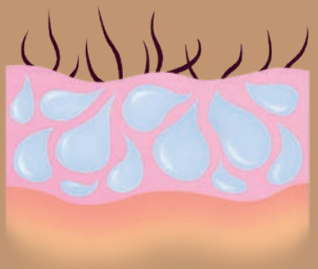


Régulatrice de chaleur
Lorsqu'il fait froid, les vaisseaux cutanés se rétrécissent pour conserver la chaleur dans le corps. Lorsqu'il fait chaud, la peau libère de la sueur et nous rafraîchit. Son objectif : une température d'environ 37 degrés.

Organe sensoriel
C'est grâce aux terminaisons nerveuses de la peau que nous percevons des stimuli tels que le contact physique, la chaleur, le froid et la douleur.



Batterie
Dans l'épiderme, la peau fixe l'eau et emmagasine ainsi l'humidité, ce qui la rend souple. Le corps puise de l'énergie dans la couche de graisse de l'hypoderme, par exemple lors d'un jeûne.





Productrice de vitamine D
Lorsque la lumière du soleil tombe sur la peau, celle-ci produit de la vitamine D3. Le corps l'absorbe immédiatement. Vingt minutes par jour en plein air suffisent pour couvrir soi-même jusqu'à 90% de ses besoins. En hiver, lorsque le rayonnement UV est plus faible, il peut être judicieux d'adopter une alimentation riche en vitamine D et de prendre des préparations de vitamine D.

Organe d'élimination
Via le sébum et la transpiration, la peau rejette du sel, de l'eau et de la graisse, mais aussi des déchets en quantités infimes. Elle évacue même un peu l'alcool.





Un pont entre les personnes
Notre peau et nos cheveux façonnent notre apparence. En outre, chaque personne a une odeur différente. Si vous aimez l'odeur d'une personne, cela peut indiquer que vous êtes génétiquement compatibles.

Types de peau

La peau de l'être humain a plus d'une forme. Découvrez cinq types de peau particuliers.



Muqueuses

Elles recouvrent les organes creux tels que la bouche, le nez, les bronches, l'estomac, les intestins et les organes génitaux. Leur surface humide protège des agents pathogènes, absorbe les nutriments et élimine les métabolites.

Conjonctive et cornée

Ces tissus assurent une bonne vision et protègent. La cornée réfracte la lumière et protège les yeux. La conjonctive maintient leur humidité et sert de barrière contre les corps étrangers et les germes.

Méninges

Trois couches – la dure-mère, l'arachnoïde et la pie-mère – entourent le cerveau et la moelle épinière. Elles régulent le flux du liquide céphalo-rachidien et protègent le système nerveux central des secousses.

Tympan

Cette peau fine et tendue sépare l'oreille externe de l'oreille moyenne. Le tympan transmet les ondes sonores pour que nous puissions entendre. De plus, il empêche l'eau ou la saleté de pénétrer dans l'oreille moyenne.

Périoste

Il enveloppe les os et abrite de nombreux nerfs et vaisseaux sanguins. Le périoste alimente l'os en nutriments et joue un rôle important dans la guérison et la croissance, par exemple après une fracture ou une opération.



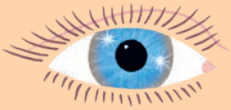
1 à 1,5 litre

Les muqueuses produisent jusqu'à 1,5 litre de mucus par jour, soit environ 550 litres par an. C'est ainsi qu'elles restent humides.



0,1 à 0,5 millimètre

Le périoste est très fin et contient de nombreux nerfs. Comme il est souvent blessé ou étiré lorsqu'on se casse un os, une fracture est par conséquent terriblement douloureuse.



7 à 10 jours

La couche cellulaire supérieure de la cornée (épithélium) répare rapidement les petites blessures et se renouvelle tous les 7 à 10 jours.

Couche après couche

Notre peau se compose de trois couches. Celles-ci ont des tâches et des superpouvoirs particuliers.

L'épiderme – la couche superficielle

La couche externe de la peau mesure jusqu'à quatre millimètres d'épaisseur, par exemple sur la plante des pieds. On distingue deux types selon la structure de sa surface :

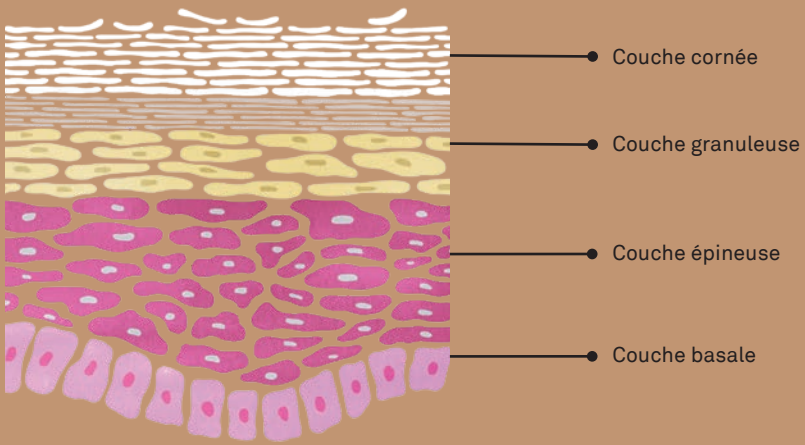
Peau non glabre
Sur presque toutes les parties du corps, de fines lignes forment de petits champs. C'est là que poussent les poils. Les pores relient la peau aux glandes sébacées et sudoripares.

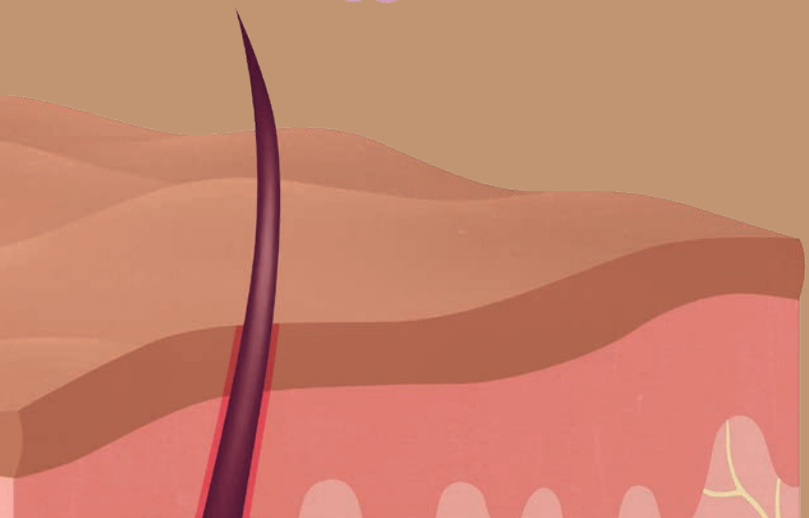
Peau glabre
Ce type de peau se distingue par des lignes parallèles. On ne la trouve que sur la plante des pieds et la paume des mains. Elle n'a que des glandes sudoripares.



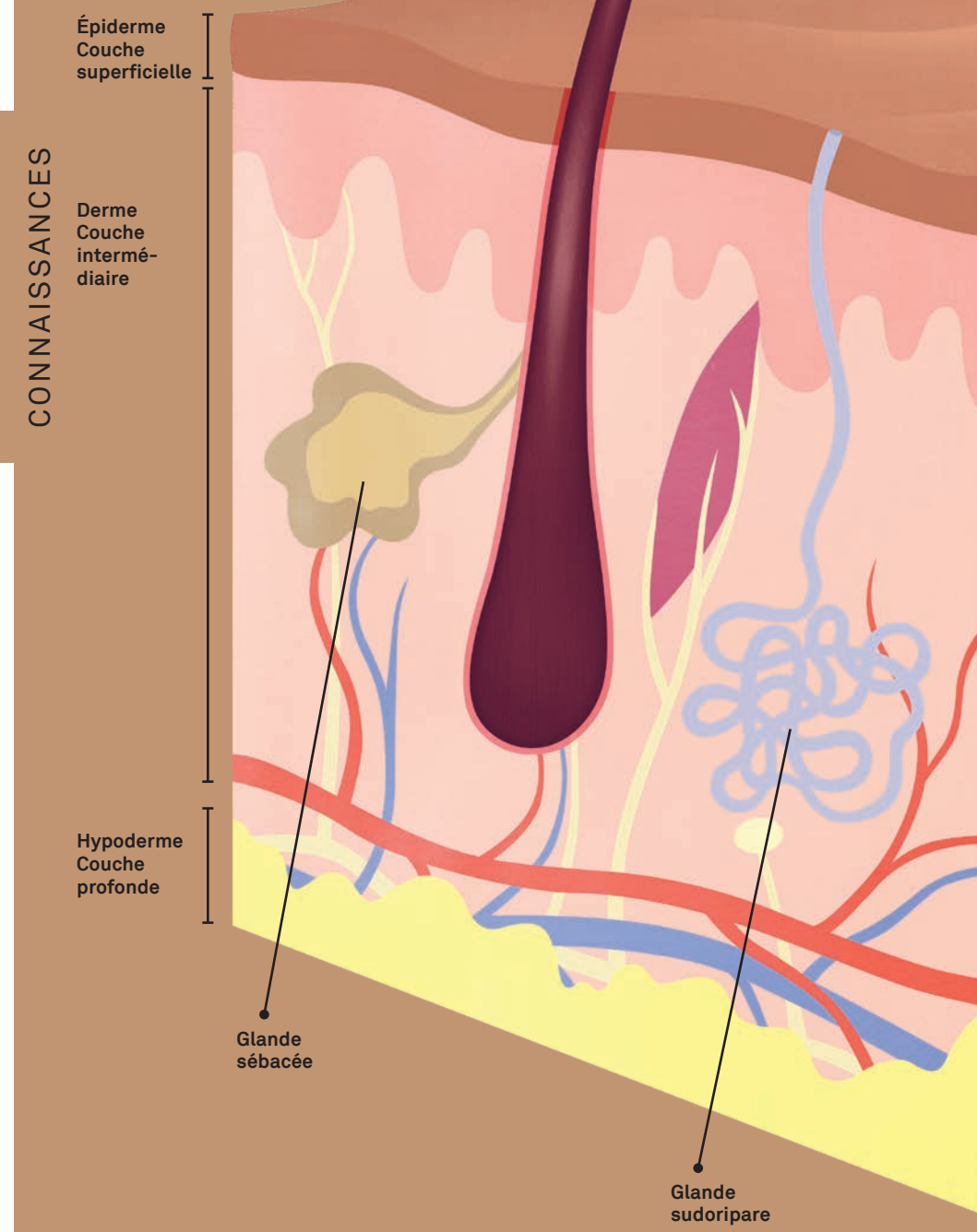
Comment la peau se régénère

La couche inférieure de notre épiderme, appelée « couche basale », produit constamment de nouvelles cellules. Celles-ci migrent vers la surface en 28 jours, en traversant les différentes couches cellulaires. Durant cette période, les cellules continuent de se développer et exécutent des fonctions importantes. Elles sécrètent par exemple la kératine, une protéine qui est le principal constituant des cheveux et des ongles. Dans la couche supérieure, la « couche cornée », les cellules se kératinisent et forment une barrière protectrice avant d'être éliminées.





Vers les couches plus profondes de la peau →


Épiderme
Couche superficielle
Derme
Couche intermédiaire
Hypoderme
Couche profonde
Glande sébacée
Glande sudoripare



Le derme – la couche intermédiaire

C'est là que sont fabriqués le collagène et l'élastine. Ces deux protéines rendent la peau forte et élastique. Les papilles de la couche supérieure forment comme des collines. Nous leur devons les motifs de notre peau, par exemple les empreintes digitales. Plus en profondeur, on trouve des terminaisons nerveuses, des vaisseaux sanguins, de la graisse, les racines des poils, les glandes sébacées et les glandes sudoripares.

L'hypoderme – la couche profonde

Il se compose de cellules adipeuses intégrées dans le tissu conjonctif. Il protège les muscles et les os du froid et des chocs.

« Une erreur de jeunesse classique »

Daniele Angioletti, 26 ans, se fait enlever deux tatouages

« Mon tatouage au niveau du cou est une erreur de jeunesse classique : à 18 ans, je me suis fait tatouer le symbole de mon signe astrologique, le taureau, derrière l'oreille. Aujourd'hui, mes tatouages sur des parties du corps bien visibles me posent problème.

À l'époque, je travaillais comme coiffeur, cela n'avait pas d'importance. Mais depuis trois ans, je travaille dans une banque et souhaite donner une image neutre. Mon apparence doit refléter mon changement.

Le deuxième tatouage que je veux faire disparaître au laser est une inscription en italien sur mon bras : ‹ La famille est le lieu où la vie commence et où l'amour ne finit jamais. › J'adore cette phrase, mais le tatouage est devenu laid. Peut-être que je me la referai tatouer plus tard.

Avant le premier rendez-vous au studio laser, j'avais peur parce que des amis m'avaient raconté leurs expériences douloureuses. Mais ma spécialiste du laser travaille très prudemment et rafraîchit légèrement la peau au préalable. Cela soulage.

Se faire traiter au laser fait toutefois plus mal que de se faire tatouer – et cela prend plus de temps : mon tatouage sur le cou a été réalisé en dix minutes et l'inscription sur le bras en une demi-heure. Maintenant, pour les enlever, je dois compter environ dix séances. C'est aussi plus cher : pour le tatouage du taureau, j'ai payé un prix d'ami de cinquante francs. Pour le laser, chaque séance coûte trois fois plus cher.

Après cinq traitements, le symbole a presque disparu. Il en faudra plus pour la phrase, car les pigments de couleur sont plus profonds. Après un traitement au laser, j'ai l'impression d'avoir un coup de soleil pendant une journée. La peau a besoin d'environ un mois pour se remettre du traitement. Malgré tout, j'ai déjà une idée pour un nouveau motif. Je recherche maintenant un artiste en tatouage expérimenté et compétent. Je suis devenu plus difficile. » ●



Le Bâlois Daniele Angioletti se fait enlever deux de ses onze tatouages au laser. Celui sur le bras ne devrait bientôt plus être visible.

Maladies cutanées courantes

Notre peau nous protège – mais, elle a également parfois besoin de soutien.

Acné

Cause / déclencheur : pores bouchés et enflammés en raison d'une production accrue de sébum, de cellules cutanées mortes et de bactéries. L'acné est d'origine hormonale, survient le plus souvent à l'adolescence, mais peut également toucher les adultes.

Symptômes : boutons, points noirs et inflammations sur le visage, le dos ou le décolleté.

Thérapie : crèmes, en cas d'acné forte, également antibiotiques ou comprimés, p. ex. contenant le principe actif isotrétinoïne.

Rosacée

Cause / déclencheur : variations de température, lumière du soleil, alcool, repas épicés ou stress, par exemple. La rosacée est une maladie inflammatoire chronique qui réapparaît régulièrement. Elle est due à une interaction entre prédispositions génétiques, instabilité vasculaire, réaction immunologique excessive, acariens Demodex et sensibilité de la barrière cutanée.

Symptômes : rougeurs du visage, vaisseaux sanguins visibles et parfois boutons et pustules, en particulier au niveau des joues, du front et du nez.

Thérapie : crèmes, comprimés ; en cas de rougeurs et de petites veines visibles, thérapies au laser.

Psoriasis

Cause / déclencheur : interaction de différents facteurs tels que le stress, certains médicaments, la nicotine, l'alcool, les infections, les irritations cutanées et les prédispositions héréditaires. Le psoriasis est chronique et évolue le plus souvent par poussées.

Symptômes : plaques de pellicules blanc argenté sur les coudes, les genoux, le cuir chevelu ou d'autres zones du corps.

Thérapie : shampooings, préparations à base de vitamine D ou de cortisone. En cas d'évolution grave, comprimés, injections ou luminothérapie qui ralentissent la croissance des cellules cutanée et réduisent les inflammations. Il est en outre utile de se faire conseiller sur les soins de la peau et d'abandonner les substances inflammatoires (alcool et tabac)

Boutons de fièvre (herpès)

Attention : transmissible

Cause / déclencheur : les virus de l'herpès simplex restent toute la vie dans les ganglions nerveux. L'herpès réapparaît régulièrement en cas de stress et d'affaiblissement des défenses immunitaires.

Symptômes : vésicules douloureuses qui démangent sur les lèvres.

Thérapie : crèmes et comprimés antiviraux.

Dermatite atopique (eczéma atopique)

Cause / déclencheur : troubles de la barrière cutanée, allergènes, textiles ou acariens, mais aussi facteurs endogènes tels que le stress. La dermatite atopique est fréquente chez les enfants et évolue de manière chronique.

Symptômes : démangeaisons sur tout le corps (en particulier au niveau du pli des coudes et des genoux), peau sèche et squameuse et rougeurs. Les symptômes s'améliorent ou s'aggravent temporairement et disparaissent souvent avec l'âge.

Thérapie : soin pour la peau à base d'urée, lotions nourrissantes, pommades anti-inflammatoires et éventuellement à base de cortisone, rayons UV, comprimés ou injections.

Urticaire

Cause / déclencheur : piqûres d'insectes, infections, chaleur, froid, stress ou allergènes. La libération de substances inflammatoires telles que l'histamine provoque une éruption cutanée, comme lors du contact avec des orties.

Symptômes : petites et grandes papules qui démangent, aiguës (disparition en quelques semaines) ou chroniques.

Thérapie : enveloppements rafraîchissants, antihistaminiques, préparations à base de cortisone ou injections en cas de poussées sévères.

Cancer de la peau

Types : le cancer blanc de la peau – carcinome baso-cellulaire (basaliome) ou carcinome spino-cellulaire (spinaliome) – est le type de cancer de la peau le plus fréquent. Le cancer noir de la peau (mélanome) est plus rare, mais plus malin, car il forme précocement et assez fréquemment des métastases.

Cause / déclencheur : rayons UV, prédispositions héréditaires, contact avec des substances cancérigènes ou inflammations chroniques de la peau.

Symptômes : pour le cancer blanc, plaies qui ne cicatrisent pas, nodules rouges, zones rugueuses et squameuses (kératoses), en particulier au niveau des zones du corps exposées à la lumière telles que le visage, le dos des mains ou le crâne dégarni. Pour le cancer noir, taches pigmentaires visibles ou apparition de nouvelles taches sombres et inhabituelles sur la peau. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet aux pages 56–57.

Thérapie : ablation de la tumeur, accompagnée de médicaments ou, à un stade avancé, d'une radiothérapie.

Cancer de la peau : la prévention peut sauver des vies

Quel est votre type de peau et comment vous protéger au mieux du soleil ?
➔ **Retrouvez ce qu'il faut savoir aux pages 46–47.**

Le cancer de la peau, une maladie sous-estimée : entretien avec le dermatologue Christian Greis **aux pages suivantes.**

« Beaucoup pensent qu'il s'agit d'une éruption cutanée bénigne »

En Suisse, les gens ont souvent un cancer de la peau. Le dermatologue Christian Greis nous explique pourquoi et ce qui doit attirer notre attention.

Monsieur Greis, le cancer de la peau est-il sous-estimé ?

Oui. Beaucoup pensent qu'une modification de la peau est normale, que cela arrive tout simplement – et que seuls les autres ont le cancer de la peau. Pourtant, le cancer noir de la peau, potentiellement mortel, survient 2500 fois par an en Suisse, et le cancer blanc, plus inoffensif, atteint même 25 000 cas par an. Le nombre de nouveaux cas a doublé au cours des trente dernières années.

Pourquoi cette augmentation ?

En Suisse, de nombreux cancers de la peau sont diagnostiqués, probablement beaucoup plus souvent que dans d'autres pays. Le nombre élevé de cas est donc aussi lié à notre bon système de santé et à la prévoyance. Selon les statistiques auxquelles on croit, on peut même voir que la Suisse a le taux de cancer de la peau le plus élevé au monde. Le fait est que, en Suisse, les gens ont assez souvent un cancer de la peau.

Pourquoi y sommes-nous vulnérables en Suisse ?

Plus la peau est claire, moins elle contient de mélanine et moins elle est protégée. En Suisse, les gens ont souvent la peau claire et aiment être dehors. Ils partent à la montagne

ou prennent des vacances dans des régions chaudes en hiver. Ces changements saisonniers constituent un problème. Ils ne laissent guère de tranquillité à la peau. Au printemps et en été, en revanche, la peau peut lentement s'habituer aux rayons UV.

Les rayons UV représentent-ils le plus grand risque ?

Oui. Les cancers blancs et noirs apparaissent le plus souvent là où la peau est le plus exposée au soleil : sur le nez, le front, le pavillon de l'oreille, la lèvre inférieure, le cou, le dos des mains et les avant-bras. Les coups de soleil, en particulier pendant l'enfance, augmentent considérablement le risque de cancer de la peau. Un type de peau claire, de nombreuses taches pigmentaires et le fait qu'un membre de votre famille ait déjà souffert d'un cancer de la peau sont d'autres facteurs de risque.

« Les coups de soleil augmentent considérablement le risque. »

En quoi ces deux variantes de cancer se différencient-elles ?

Le cancer noir est plus agressif : il peut créer des métastases qui attaquent d'autres tissus. Chaque année, une centaine de personnes en meurent en Suisse. Le cancer blanc est certes plus fréquent, mais il est généralement plus facile à guérir : on enlève la zone touchée. Mais le cancer blanc peut lui aussi être dangereux et grandir en profondeur et en largeur. Cette variante est généralement sous-estimée.

On ne prend pas assez au sérieux le cancer blanc ?

Non. De nombreuses personnes pensent avoir une éruption cutanée bénigne, une verrue ou une plaie qui cicatrise mal, par exemple sur le nez, à cause de leurs lunettes de lecture. Mais si des zones cutanées n'ont pas guéri au bout de plusieurs semaines ou si elles changent, il faut

penser à la possibilité d'un cancer. Par conséquent, si un grain de beauté ou une zone de peau présente un aspect inhabituel, vous devez les montrer à votre médecin de famille. Vous pouvez également photographier la zone et la faire examiner par un dermatologue en ligne. Il y a de bonnes offres simples d'accès pour cela.

Comment les patientes et les patients font-ils face au diagnostic de cancer de la peau ?

Il y a ceux qui en ont l'habitude parce qu'ils doivent souvent se faire enlever quelque chose. Les personnes atteintes d'un cancer noir sont souvent très éprouvées sur le plan psychologique, ce qui est compréhensible. C'est un diagnostic qui alarme. Ce cancer se guérit lui aussi fréquemment avec une opération. Mais s'il s'étend, la maladie est grave et peut être mortelle. Dans ce cas, nous soutenons les patientes et patients aussi sur le plan psychologique. Nous avons par exemple une infirmière spécialisée dans le cancer de la peau. Elle est là pour ces personnes. Malheureusement, nous, les médecins, n'avons souvent pas assez de temps pour cela.

« C'est un diagnostic qui alarme. »

Vous intervenez souvent sur des endroits exposés tels que le visage ou le cou. C'est délicat ?

Pas nécessairement. Nous disposons d'une bonne méthode : la chirurgie de Mohs. Nous découpons le morceau de tissu concerné en prélevant une petite partie de ce qui l'entoure. Nous examinons ensuite les bords de coupe au microscope. S'il y a des restes tumoraux, l'opération se poursuit à cet endroit le même jour. Nous répétons ces étapes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de restes tumoraux. Avec cette méthode, les rechutes sont beaucoup moins fréquentes. De plus, le résultat esthétique est meilleur, car nous n'enlevons pas plus de tissus que nécessaire.

À titre préventif et pour se protéger des rayons UV, faut-il mettre de la crème solaire tous les jours ?

Je le fais tous les jours, et je recommanderais à toutes les personnes qui ont la peau claire de le faire. Avec les textiles, la crème solaire est la principale protection contre le cancer de la peau. Ma crème solaire a un indice de protection 50+ et c'est comme une crème de jour. C'est d'ailleurs le meilleur soin anti-âge que vous puissiez faire, car la crème solaire protège également les fibres élastiques du soleil. En dehors de cela, protégez-vous avec des vêtements à manches longues, une casquette avec visière et protection pour la nuque ainsi que des lunettes de soleil. Évitez les expositions directes au soleil entre 11 heures et 16 heures et ne vous rendez pas dans des solariums.

Trop de crème solaire peut-il être nocif ?

Il n'y a aucune étude qui prouve que la crème solaire provoque le cancer de la peau. Mais de nombreuses études montrent que le soleil est à l'origine du cancer de la peau – et que la crème solaire protège du soleil. De mon point de vue, les faits sont clairs. ●



Dr Christian Greis, MBA
Le dermatologue est médecin-chef de la clinique dermatologique de l'hôpital universitaire de Zurich. Ses domaines de spécialisation sont la dermatochirurgie, les traitements laser et l'esthétique ainsi que la dermatologie numérique.



Notre peau, notre histoire

Comment allons-nous vraiment ? Qu’avons-nous vécu ? Notre peau peut en dire beaucoup sur nous.



Chair de poule
Un moment érotique, un vent glacial ou une chanson entraînante, et voilà que vous avez la chair de poule. Votre cerveau vient d'envoyer un signal à votre corps : quelque chose vous émeut de manière profonde et immédiate.





Signe du temps
Dépourvue de rides dans notre jeunesse, notre enveloppe extérieure vieillit avec nous. Les ridules se transforment en rides. Les souvenirs silencieux de tous nos éclats de rire se dessinent.



Traces de la vie
Les cicatrices rappellent des accidents, des maladies ou des conflits, petits ou grands. Les altérations de la pigmentation témoignent d'une maladie cutanée chronique, des nombreuses heures passées au soleil ou des médicaments que nous avons pris. Mais aussi des bouleversements hormonaux et du vieillissement.



Sans filtre
Nous transpirons et rougissons automatiquement. La transpiration s'évapore sur notre peau et rafraîchit le corps en cas de chaleur, d'effort ou d'anxiété. Si nous avons honte, nos joues rougissent. On ne connaît pas encore clairement la cause de cette réaction. Mais l'humain est le seul être qui rougisse.









Du courage
Notre peau se bat pour nous. Si elle démange après une piqûre de moustique, c'est parce qu'elle aide le corps à se débarrasser de la salive de l'insecte. En cas de coup de soleil, la peau accélère son processus de régénération : elle pèle et fait de la place pour des cellules fraîches et saines.

Une peau saine

Du berceau à un âge avancé, notre peau a besoin de soins différents selon la période de la vie.

Peau de bébé

Leur peau est délicate et a besoin d'être protégée. Les bébés ont une fine barrière cutanée et sont donc sensibles aux irritations, à la température et aux germes. Leur peau a tendance à se dessécher plus rapidement mais aussi à absorber l'humidité plus vite.

Conseils de soin : le mieux est l'ennemi du bien, à tous les égards. Au début, lorsque vous lavez votre bébé, n'utilisez que de l'eau. Plus tard, vous pourrez utiliser une lotion nettoyante douce, nourrissante et sans parfum. Ne donnez le bain à votre bébé qu'une ou deux fois par semaine, dans de l'eau tiède et pas plus de dix minutes. N'appliquez de la crème à votre enfant que si cela est nécessaire. Évitez les rayons directs du soleil au cours de la première année de vie. Protégez votre enfant des rayons UV avec des vêtements anti-UV, un bonnet et une crème solaire pour bébé à indice de protection élevé. Lavez les nouveaux textiles avec une lessive douce avant qu'ils entrent pour la première fois en contact avec la peau de votre bébé.



Zones sensibles
La peau de votre bébé est particulièrement sensible au niveau des couches, de la tête, du visage, des mains, des pieds et des rondeurs : des peluches, des germes et des restes de crème s'accumulent souvent entre les plis de la peau. Nettoyez-les en douceur pour éviter les rougeurs ou les inflammations.



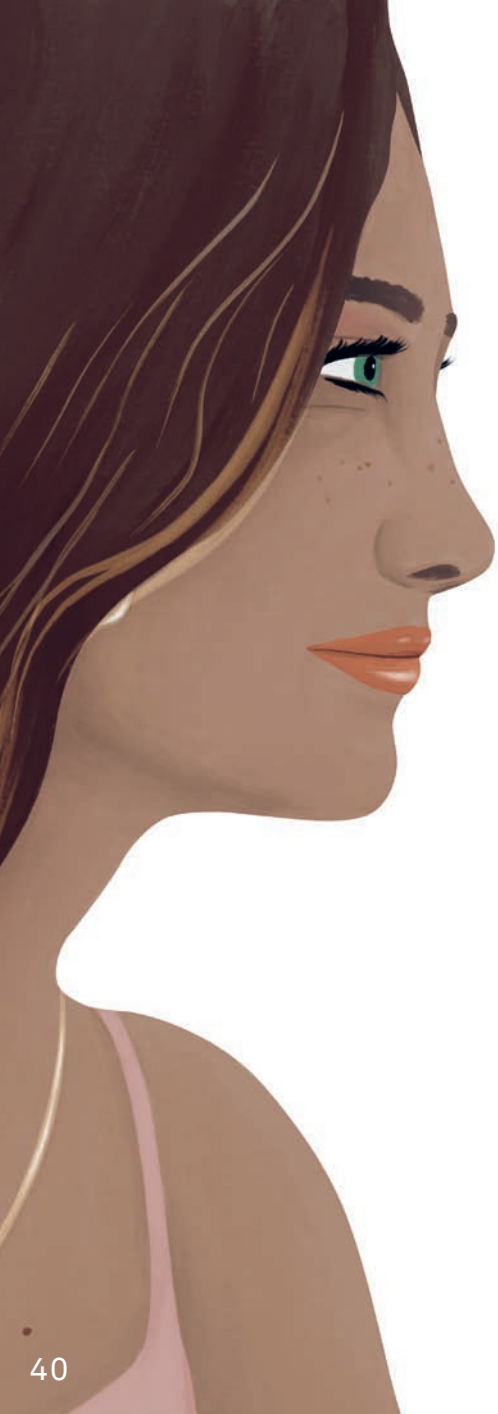
Peau des enfants et des adolescents

La couche supérieure de la peau n'est pas encore totalement développée. La peau des enfants est donc particulièrement sensible et réagit aux stimuli. À partir de la puberté, les changements hormonaux entraînent une augmentation de la production de sébum. L'acné peut survenir.

Conseils de soin : si elle est saine, la peau de votre enfant n'a besoin d'aucun soin particulier, à part une protection solaire. À l'adolescence, il est recommandé d'adopter une routine quotidienne simple : se laver, hydrater sa peau et se mettre de la crème solaire, sans oublier le cou et le décolleté. Important : il faut éviter d'être trop agressif contre les boutons (pas de produits contenant de l'alcool, pas de gommage puissant). L'alimentation, l'activité physique et le stress ont une influence visible sur la peau. En cas d'acné, les produits laitiers, la farine et le sucre peuvent aggraver le problème.

En savoir plus sur l'acné :
helsana.ch/acne

Skin food !
Notre peau a besoin d'une alimentation équilibrée avec beaucoup de légumes, de produits à base de céréales complètes, de légumineuses, de fruits et de graisses saines. Les aliments tels que les carottes, les tomates, les myrtilles, les agrumes, le thé vert, les noix et le poisson gras apportent des nutriments essentiels tels que des vitamines (A, C, E), des antioxydants et des acides gras oméga-3.



Peau d'adulte

La dégradation du collagène commence vers 25–30 ans. Les rayons UV, le stress ou le manque de sommeil affectent de plus en plus la peau. Elle a besoin d'être hydratée, même si elle n'a pas l'air sèche.

Conseils de soin : les soins varient selon le type de peau. Outre les formes mixtes, qui concernent principalement la peau du visage, on distingue quatre groupes principaux : la peau normale, la peau sèche à très sèche, la peau grasse et la peau sensible.

Appliquez des crèmes hydratantes sur la peau séchée immédiatement après avoir fait votre toilette. L'hydratation de la peau sera ainsi mieux maintenue. Prenez des douches en alternant eau chaude et eau froide. La douche écossaise stimule la circulation sanguine et favorise ainsi la santé des tissus conjonctifs. Buvez suffisamment, mangez équilibré et dormez bien : sept à huit heures de sommeil sont idéales pour que

votre peau se repose de manière optimale. La raison : pendant la phase de sommeil profond, une grande quantité d'hormones de croissance est sécrétée. Elles ont pour effet de régénérer les cellules de la peau.

Particularités : chez l'homme, le rasage quotidien peut irriter la peau et abîmer le film protecteur acide. Conseil : utilisez des produits de rasage doux et apaisants pour protéger votre barrière cutanée. Chez les femmes, selon la phase du cycle, la peau peut être pure et rayonnante (après l'ovulation), grasse et impure, ou sèche. Un soin adapté à votre peau peut aider à atténuer ces problèmes.



Les hommes ont la peau plus épaisse
Leur peau est plus ferme, plus robuste et reste ferme plus longtemps que la peau des femmes. Cependant, les hommes ont tendance à avoir une peau grasse et leurs rides sont plus prononcées. Les hommes doivent soigner leur peau principalement avec des produits hydratants et, comme les femmes, avec une crème solaire à indice de protection élevé.

Peau mature et peau âgée

À partir de 40 ans environ, la peau devient plus fine, plus sèche et souvent plus sensible. Des rides et des taches pigmentaires apparaissent et le renouvellement de la peau ralentit. Il convient de continuer à en prendre soin : la peau nous protège notamment contre les agents pathogènes.

Conseils de soin : la peau a avant tout besoin d'un soin nourrissant et hydratant pour renforcer sa fonction de barrière et pour que les inflammations diminuent.

Des principes actifs tels que le collagène, l'élastine, l'acide hyaluronique ou l'urée ont fait leurs preuves. La protection contre les rayons UV reste essentielle. Des peelings doux et réguliers favorisent le renouvellement de la peau.

Particularités : une peau très sèche peut provoquer des démangeaisons et des rougeurs. En cas de démangeaisons, des lotions particulièrement riches en urée (2 à 10%) peuvent soulager.

CONSEILS

Alimentation, activité physique, sommeil
Un mode de vie sain est essentiel pour avoir une peau saine : mangez équilibré, buvez suffisamment d'eau, mettez une protection solaire, pratiquez une activité physique, réduisez autant que possible le stress négatif. Les rayons UV, le manque de sommeil, l'alcool et la nicotine sont des tueurs de beauté. Ils dessèchent la peau et augmentent les problèmes de peau.





Comment prévenir et traiter les taches pigmentaires ?
→ **helsana.ch/taches-pigmentaires**

À éviter

Certaines routines de soins font plus de tort que de bien.

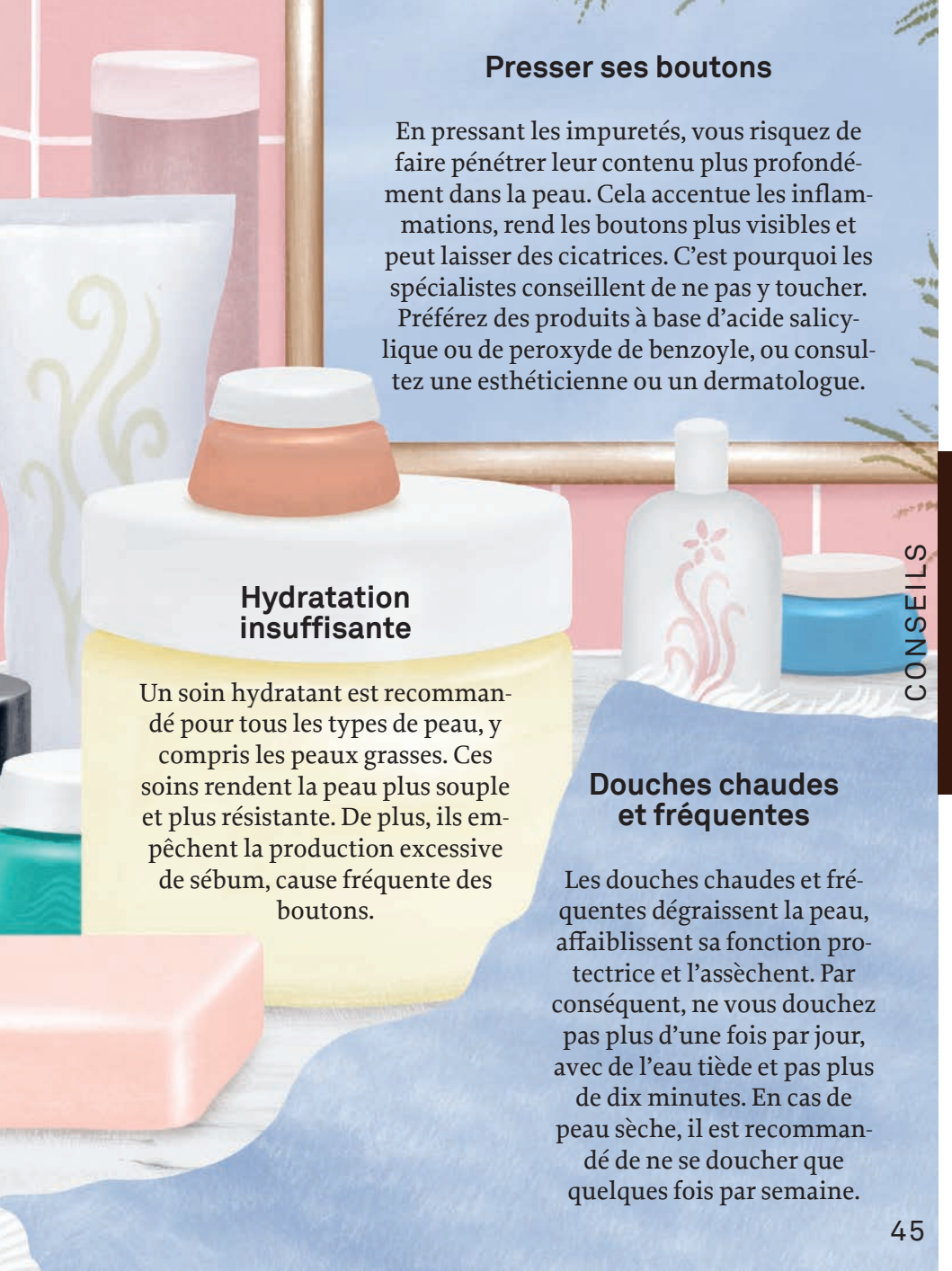


Gommages trop fréquents

Un gommage en douceur, une ou deux fois par semaine, permet d'éliminer les cellules mortes et d'affiner la structure de la peau. Si vous faites des gommages plus fréquemment, vous risquez d'avoir des irritations et des rougeurs et d'abîmer votre barrière cutanée.

Utiliser trop de produits

Les filles de 7 à 18 ans utilisent en moyenne six produits de soin du visage. Elles se laissent influencer par les tendances des réseaux sociaux. C'est ce que montre une étude américaine menée auprès de jeunes filles et d'adolescentes. Cependant, la peau peut être irritée par le mélange des principes actifs ou l'application de plusieurs produits.



Presser ses boutons

En pressant les impuretés, vous risquez de faire pénétrer leur contenu plus profondément dans la peau. Cela accentue les inflammations, rend les boutons plus visibles et peut laisser des cicatrices. C'est pourquoi les spécialistes conseillent de ne pas y toucher. Préférez des produits à base d'acide salicylique ou de peroxyde de benzoyle, ou consultez une esthéticienne ou un dermatologue.

Hydratation insuffisante

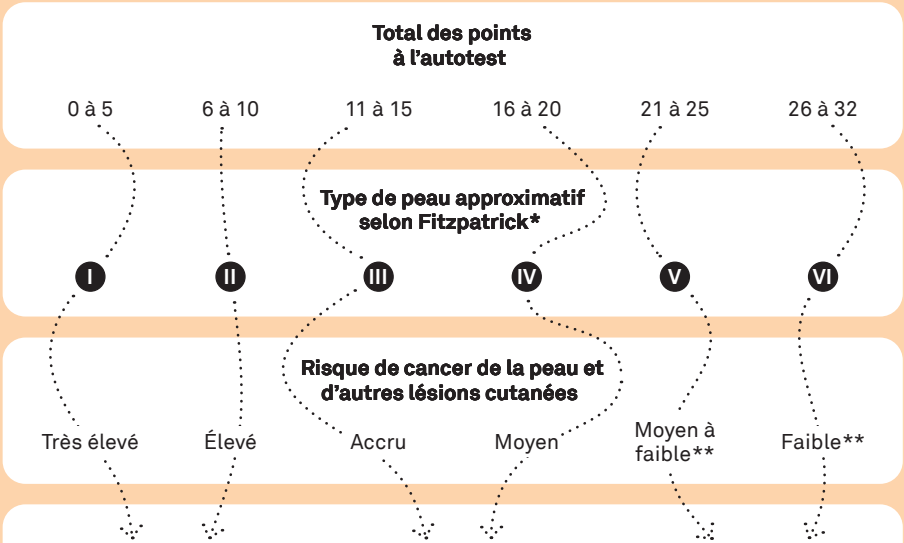
Un soin hydratant est recommandé pour tous les types de peau, y compris les peaux grasses. Ces soins rendent la peau plus souple et plus résistante. De plus, ils empêchent la production excessive de sébum, cause fréquente des boutons.

Douches chaudes et fréquentes

Les douches chaudes et fréquentes dégraissent la peau, affaiblissent sa fonction protectrice et l'assèchent. Par conséquent, ne vous douchez pas plus d'une fois par jour, avec de l'eau tiède et pas plus de dix minutes. En cas de peau sèche, il est recommandé de ne se doucher que quelques fois par semaine.

Quel est votre type de peau ?

Cet autotest vous explique comment vous protéger au mieux du soleil.



Protection solaire très élevée recommandée

- Crème solaire avec IPS 30 à 50+
- Remettre de la crème toutes les deux heures et après avoir nagé/transpiré
- Rester à l'ombre entre 11 heures et 15 heures
- Porter des vêtements de protection, p. ex. un chapeau à large bord et des lunettes de soleil avec protection anti-UV

Protection solaire élevée recommandée

- Crème solaire avec IPS 30
- Remettre de la crème toutes les 2 à 3 heures
- Rester à l'ombre pendant le temps de midi
- Si possible, porter des vêtements de protection

Protection solaire moyenne recommandée

- Crème solaire avec IPS 20 à 30
- En cas d'exposition prolongée au soleil, remettre de la crème
- Porter des lunettes de soleil avec protection anti-UV

* L'échelle de Fitzpatrick est une classification dermatologique des types de peau.

** Mais pas inexistant

Couleur des yeux

- 0 Bleu clair, vert clair ou gris clair
- 1 Bleu, vert ou gris
- 2 Bleu ou vert foncé, brun clair
- 3 Brun foncé
- 4 Brun-noir

Couleur naturelle des cheveux

- 0 Roux
- 1 Blonds
- 2 Châtains ou blond foncé
- 3 Brun foncé
- 4 Noirs

Couleur de peau naturelle

- 0 Rosée
- 1 Très pâle
- 2 Brun clair ou olive
- 3 Brune
- 4 Brun foncé

Taches de rousseur sur une peau non exposée au soleil

- 0 Nombreuses
- 1 Plusieurs
- 2 Peu
- 3 Très peu
- 4 Aucune

Réaction cutanée à une exposition prolongée au soleil***

- 0 Coup de soleil grave, cloques, desquamation
- 1 Coup de soleil modéré, cloques, desquamation
- 2 Parfois coups de soleil, desquamation
- 3 Coups de soleil rares
- 4 Jamais de coup de soleil

Bronzage après exposition au soleil***

- 0 Jamais
- 1 Rarement
- 2 Parfois
- 3 Souvent
- 4 Toujours

Intensité du brunissement***

- 0 Peu ou pas du tout
- 1 Léger
- 2 Modéré
- 3 Fort
- 4 Très fort

Sensibilité du visage au soleil***

- 0 Très sensible
- 1 Sensible
- 2 Légèrement sensible
- 3 Résistant au soleil
- 4 Très résistant au soleil

Total des points :

0 .....

*** Si vous n'avez pas appliqué de crème solaire



« Cela me mettait mal à l'aise que les gens me fixent »

Alina Sara Hediger, 36 ans, vit avec la dermatite atopique

« Ma dermatite atopique est toujours là, elle ne se montre juste plus aussi souvent qu'avant. La première poussée grave dont je me souvienne a eu lieu quand j'avais 11 ans. Après cela, toute ma jeunesse a été marquée par de violentes éruptions. Surtout sur les mains.

L'eczéma était si fort que, dans les pires moments, ma peau semblait brûlée. Mes mains étaient enflées et douloureuses. Tenir un stylo était souvent difficile. J'ai dû panser mes mains pour qu'elles puissent mieux guérir, mais aussi pour les protéger des regards des autres. Cela me mettait mal à l'aise que les gens les fixent, parfois j'avais honte. Certains étaient probablement dégoûtés. Mais je n'ai jamais été exclue à cause de ça. Mes amies et amis étaient au courant de ma maladie et l'ont acceptée comme faisant partie de moi.

Bien sûr, parfois j'étais triste. À l'adolescence, on veut être aussi normal que possible. Et je ne l'étais pas. J'ai dû renoncer à beaucoup de choses. Je ne pouvais pas nager, j'ai dû arrêter de jouer de la flûte. Comme mes inflammations étaient vraiment graves, j'ai dû interrompre mon apprentissage de jardinière.

J'étais tout le temps chez le médecin et je recevais de nouveaux médicaments, au point que je me suis retrouvée avec une caisse à bananes pleine de produits. La cortisone m'a certes soulagée, mais elle a rendu ma peau encore plus fine et plus vulnérable. À un moment donné, j'ai même dû me faire traiter au laser parce qu'elle ne se refermait plus d'elle-même. Je me sentais perdue et impuissante. Rien n'avait d'effet durable. Il y avait toujours une inflammation qui se déclenchait quelque part. Ce sentiment d'être livrée à moi-même m'a mise en colère. Je voulais comprendre pourquoi mon système immunitaire réagissait ainsi et ce dont mon corps avait besoin pour que la dermatite atopique ne me limite plus.



Après une longue période de souffrance, elle se sent bien dans sa peau : Alina Sara Hediger de Winterthour (ZH).



Sans douleurs ni bandages. Les mains d'Alina Sara Hediger sont aujourd'hui guéries.

J'ai donc commencé à m'intéresser de près aux ingrédients et à chercher des produits qui me conviendraient. La propolis ou les micronutriments, par exemple, soutiennent mon métabolisme. C'est ainsi que je suis devenue spécialiste de moi-même. Aujourd'hui, je mange de manière plus consciente, j'ai laissé tomber les produits laitiers et contenant du lactose et je fais régulièrement des tests sanguins pour savoir exactement de quels minéraux et vitamines j'ai besoin.

« Je sais comment atténuer les poussées. »

À cause de ma maladie, j'avais accordé plus d'attention à mon corps qu'à mon âme. Là aussi, je voulais retrouver l'harmonie, et des coachings m'y ont aidée. En thérapie respiratoire, j'ai par exemple appris à gérer le stress et l'anxiété afin de pouvoir réguler les poussées de dermatite atopique. De plus, je m'offre autant que possible des voyages pour changer de climat, car l'air chaud et humide du bord de mer est le meilleur pour moi et pour ma peau.

Ma dermatite atopique a aujourd'hui presque disparu et j'ai fini par faire de ma fascination pour la peau mon métier. Je suis esthéticienne depuis huit ans. J'utilise mes connaissances pour aider des personnes se trouvant dans des situations similaires. Bien sûr, j'ai peur de faire une rechute. Mais j'ai confiance dans les compétences que j'ai acquises par moi-même et je sais comment atténuer les poussées. Mon corps et moi faisons à nouveau équipe. C'est un sentiment agréable. » ●

Possibilités de traitement efficaces
La dermatite atopique est une maladie cutanée chronique qui évolue souvent par poussées. Elle touche également les enfants, les enfants en bas âge et les bébés. Quelles en sont les causes possibles et qu'est-ce qui peut soulager ? Pour en savoir plus sur la dermatite atopique chez le nourrisson et son traitement :
➔ **helsana.ch/nevrodermite-bebe**

Premiers secours en cas de blessure

Morsure

Traitement : stoppez le saignement, nettoyez, désinfectez. En cas de morsure de serpent venimeux, appelez immédiatement le 144, immobilisez la partie du corps touchée.
Aide médicale : toujours, car le risque d'infection est élevé.

Brûlure

Traitement : refroidir pendant 20 minutes à l'eau tiède. Pour le visage, utiliser un linge humide. Ne pas refroidir les brûlures étendues (risque d'hypothermie). Faire soigner les cloques. Couvrir les plaies de manière souple et stérile jusqu'au traitement médical, p. ex. avec du film alimentaire. Protéger la personne contre la perte de chaleur.
Aide médicale : en cas de brûlures légères avec cloques (2e degré).
Appeler les secours : en cas de brûlures étendues du 1er et 2e degrés (avec ou sans cloques) et pour toutes les brûlures du 3e degré (couches cutanées endommagées), ainsi qu'en cas de brûlures sur le visage, les organes génitaux ou les articulations.

Éraflure

Traitement : nettoyez à l'eau courante, retirez les corps étrangers avec une pince à épiler propre, désinfectez et soignez en fonction de la taille et des recommandations médicales.
Aide médicale : si l'éraflure est fortement souillée ou étendue, en cas d'infection ou d'absence de protection contre le tétanos.



Blessure par un objet pointu

Traitement : traitez les blessures superficielles comme des coupures. En cas de blessures profondes, laissez tout corps étranger en place, couvrez la plaie de manière stérile et appelez le 144.
Aide médicale : immédiatement en cas de blessure profonde ou d'infection.

Piqûre d'insecte

Traitement : refroidissez la zone et surélevez-la. Retirez délicatement le dard avec une pince. Gel antihistaminique. En cas d'allergie au venin d'insectes, prenez des médicaments d'urgence.
Aide médicale : appelez immédiatement les secours en cas de réaction allergique grave ou de piqûre au visage, au cou, dans la bouche ou la gorge, en cas d'infection ou de malaise.



Coup de soleil

Traitement : rafraîchissez la peau avec un linge humide ou prenez une douche tiède (les sachets de glace sont trop froids), buvez beaucoup, soignez la peau selon les recommandations médicales.
Aide médicale : en cas de cloques, fièvre, fortes douleurs ou nausées.

Coupures et lacérations

Traitement : nettoyez à l'eau courante et pressez de la gaze jusqu'à l'arrêt du saignement. Désinfectez et fermez les petites plaies avec des bandes de suture. Surélevez les plaies plus grandes, arrêtez le sang avec un pansement compressif, couvrez de manière stérile et consultez un médecin.
Aide médicale : en cas de forte hémorragie, plaie profonde, malaise, absence de protection contre le tétanos.

Conseils pour soigner vos plaies

- Maintenez la plaie humide avec une crème grasse afin d'éviter la formation de croûtes.
- Changez de bandage tous les jours.
- Évitez le frottement et la pression.
- Protégez la jeune cicatrice du soleil.
- Massez doucement chaque jour en mouvements circulaires avec une crème pour cicatrices.

Établi en collaboration avec Samaritains Suisse.

Inoffensifs ou potentiellement dangereux ? Découvrez les composants courants.



Alcool

- Se trouve surtout dans les lotions (nettoyantes) et les remèdes contre l'acné, parfois aussi dans les crèmes solaires ou pour le corps.
- Peut irriter et dessécher la peau et aggraver des maladies comme l'eczéma ou l'acné. Favorise le vieillissement de la peau. Les alcools gras nourrissants comme l'alcool cétostéarylique ne sont pas critiques.
- **Règle générale :** ne doit pas figurer parmi les cinq premiers ingrédients sur l'emballage. Plus l'alcool est cité en début de liste, plus le produit en contient. À éviter dans les crèmes solaires, car il stresse la peau en plus des rayons UV.

→ p. ex. Alcohol Denat., Ethanol, Ethyl Alcohol

Parfums

- Souvent dans les produits de soins capillaires, gels douche, lotions, déodorants ou parfums.
- Peuvent déclencher des allergies de contact. Des irritations des voies respiratoires sont également possibles. Les personnes à la peau sensible devraient donc s'en passer.
- **Attention :** les parfums naturels peuvent aussi irriter la peau. Conseil : testez les produits sur une petite zone, p. ex. dans le creux du coude.

→ p. ex. Benzyl Alcohol, Coumarin, Citronellol, Anise Alcohol

Paraffine

- Notamment dans les lotions pour le corps, les crèmes pour les mains, les pommades ou les produits de soin des lèvres.
- Assurent la bonne consistance et la conservation des produits. Maintiennent la peau hydratée, mais les pores peuvent s'obstruer, ce qui favorise les points noirs et les boutons.
- **Le saviez-vous ?** Les paraffines sont un déchet de l'industrie pétrolière et non durables.

→ p. ex. Paraffinum Liquidum, Petrolatum (vaseline)

Aloe vera

- Dans les pommades, les crèmes ou les gels rafraîchissants.
- Plante riche en eau qui rafraîchit et hydrate. Le gel est censé soulager en cas de coups de soleil, de brûlures légères, de peau sèche ou squameuse.
- **Important :** utilisez uniquement des produits à base de gel de feuilles pur. Les réactions allergiques sont rares. En cas de brûlure, de démangeaisons ou de rougeurs, arrêtez immédiatement.

→ p. ex. Aloe Barbadensis Leaf Juice

Acide hyaluronique

- Contenu dans de nombreux produits de soin du visage.
- Cette substance produite par le corps lie l'eau. Cela est censé assurer une peau lisse et soutenir la barrière cutanée. Hydrate temporairement la peau, selon des études. Les effets à long terme n'ont jusqu'à présent pas été suffisamment prouvés.
- **Conseil :** lors de l'achat, privilégiez l'acide hyaluronique à faible poids moléculaire – il pénètre plus profondément dans la peau.

→ p. ex. Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Sodium Hyaluronate

Urée

- Typique dans les crèmes hydratantes pour peaux sèches, les crèmes pour les pieds ou les soins médicaux de la peau.
- Élément naturel de la peau, hydrate fortement et apaise les sensations de tiraillement. On recommande 5 à 10% d'urée pour les peaux sèches et même plus pour les peaux fortement cornées.
- **Important :** l'urée à partir de 5% est irritante en cas d'eczéma inflammatoire. Faites donc particulièrement attention avec les enfants.

→ Urée



Vous hésitez à acheter un produit ?
Lisez la liste des ingrédients. Plus une substance est placée au début de la liste, plus elle est présente en quantité importante. Si vous souffrez d'éruption cutanée ou d'autres problèmes, veuillez contacter votre médecin.

Faut-il s'inquiéter ?

Taches de vieillesse, verrues ou grains de beauté qui changent : voici comment détecter précocement les changements dangereux de la peau.

Un mélanome peut apparaître sur n'importe quelle zone de la peau ou se développer à partir de taches pigmentaires existantes. Observez régulièrement votre peau. Faites attention aux marques qui apparaissent ou changent. La règle ABCD vous aide à détecter les modifications suspectes de la peau.



Asymétrie : la marque n'est pas symétrique.



Bords : les bords sont irréguliers ou ne sont pas nets.



Couleur : la marque est tachée et de plusieurs couleurs.



Dynamique : la taille, la couleur, la forme ou l'épaisseur changent.



Quand agir ?

La plupart des taches pigmentaires sont inoffensives et le restent. Des excroissances cutanées bénignes telles que des verrues peuvent également apparaître au cours de la vie. La lumière du soleil, la prédisposition et l'âge sont les causes les plus fréquentes des modifications de la peau. Cela vaut toutefois la peine d'y regarder de plus près : une tache pigmentaire change-t-elle ? Démange-t-elle, saigne-t-elle ou grandit-elle vite ? N'hésitez pas à clarifier les choses avec un médecin. Pour les personnes présentant des facteurs de risque comme la peau claire, un dépistage du cancer de la peau est conseillé une fois par an ou tous les deux ans ou sur recommandation du médecin. Une détection précoce augmente nettement les chances de guérison. Un auto-contrôle régulier par vous-même ou par une personne de confiance est indispensable.

Recourez à la possibilité d'examen en ligne
Beaucoup de dermatologues examinent votre peau en ligne. Vous pouvez ainsi obtenir rapidement une première évaluation sans vous déplacer. Ou faites appel à nos conseils :
→ **helsana.ch/conseil-medical**

« Personne ne devrait cacher la gale »

Dragana Stojanović, 42 ans, et ses enfants ont souffert de la gale

« La copine d'école de ma fille se grattait tout le temps et avait une éruption cutanée sur les jambes. À ma question, elle m'a répondu que ce n'était pas contagieux et elle a passé la nuit chez nous. Peu de temps après, nous sommes partis au ski et avons tous dormi dans la même chambre. Quand nous sommes revenus, nous avions des démangeaisons terribles. Pour obtenir un rendez-vous chez le dermatologue, nous avons dû attendre un mois. En attendant, notre médecin de famille nous a prescrit une crème à base de cortisone.

Entre-temps, après six mois, l'amie de ma fille a reçu un diagnostic : la gale. À la pharmacie, on m'a dit que quelqu'un s'était battu contre la scabiose pendant un an. J'ai failli faire une crise de nerfs. J'ai immédiatement prévenu l'école et le médecin cantonal, mais la direction n'a pas informé les parents. Au lieu de cela, une mère faisait pression sur moi tous les jours pour que mon fils ne participe pas aux activités.

Je lavais tous les vêtements et le linge de lit tous les jours à 95 °C. La pommade de perméthrine avait rendu ma peau si mince que je me suis mise à chercher des alternatives et j'ai finalement trouvé l'huile d'arbre à thé. Nous en avons utilisé des litres pour nous enduire. Après quatre mois, nous étions enfin débarrassés de la gale – mais ce fut une période extrêmement éprouvante pour les enfants et moi.

Le traitement de la gale exige beaucoup de discipline et de responsabilité. À l'école, les enfants contaminés ne représentent aucun danger, mais ils ne doivent pas toucher la peau des autres – et les soirées pyjama sont bien sûr interdites. La gale se propage souvent à cause de la honte. Mais personne n'y peut rien – et personne ne devrait passer la maladie sous silence. » ●

La gale – tout sur les symptômes, les causes et le traitement :
➔ **helsana.ch/gale**

Nous remercions le Dr Esther Granitzer de nous avoir mis en contact avec sa patiente.



Il y a deux ans, des acariens lui ont presque fait perdre la raison. Dragana Stojanović de Saint-Gall.

Vrai ou faux ?

Les mythes sur la peau passés au crible : démêlons le vrai du faux.

Exposées à l'air libre, les plaies cicatrisent mieux



Faux. À l'air, la plaie sèche et forme une croûte dure. Un milieu humide,en revanche, favorise la croissance de nouvelles cellules. Les bandages protègent aussi la plaie de la saleté. Sans croûte, le risque de cicatrice est moindre.

Les cosmétiques naturels sont les meilleurs soins



Pas toujours. Les cosmétiques naturels sont souvent plus doux, car exempts d'aluminium et de substances synthétiques, mais les huiles essentielles et les parfums peuvent irriter la peau.

L’alimentation peut améliorer la protection solaire



À peine. Le colorant végétal bêta-carotène augmente la protection de l’organisme d’un indice de protection solaire de deux à trois au maximum. Pour cela, il faudrait manger chaque jour de grandes quantités de carottes ou de patates douces. Le bêta-carotène en capsules n’a lui aussi que peu d’effet. Seuls la crème solaire et les vêtements protègent efficacement.

Le solarium est inoffensif pour la peau



Faux. Les rayons UV, qu’ils soient naturels ou artificiels, augmentent le risque de cancer de la peau et accélèrent le vieillissement cutané. C’est ce que montrent de nombreuses études. L’Office fédéral de la santé publique déconseille donc les solariums.

L'herpès se transmet par les baisers



Vrai. Le virus de l'herpès est contagieux et se transmet par les muqueuses. La plupart des gens sont déjà porteurs du virus, souvent sans s'en rendre compte. Celui-ci ne se déclare que chez une partie d'entre eux, sous la forme de boutons de fièvre.

Les tatouages sont cancérigènes



On ne sait pas vraiment. Les effets à long terme des pigments et autres additifs dans les couleurs pour tatouages sont jusqu'à présent peu connus. Le fait est, cependant, que certaines couleurs de tatouage contiennent des substances nocives. En Suisse, certains composants sont interdits et des valeurs limites sont imposées.

On attire plus les moustiques quand on boit de l'alcool



Correct. Les moustiques piquent de préférence les personnes qui ont bu un verre de bière. L'alcool stimule la circulation sanguine et fait transpirer davantage. L'odeur attire alors les moustiques.

Le séré soulage en cas de coup de soleil



Pas nécessairement. Le séré a certes un effet rafraîchissant, mais il est préférable de se rafraîchir avec des linges humides. Des remèdes maison comme le séré pourraient aggraver l'inflammation et retarder la guérison.

Experts

Le Guide « Peau » est le fruit d'une aimable collaboration avec :



Dr Christian Greis, MBA
Le dermatologue est médecin-chef de la clinique de dermatologie de l'hôpital universitaire de Zurich. Ses domaines de spécialisation sont la dermatochirurgie, les traitements laser et l'esthétique ainsi que la dermatologie numérique.
usz.ch/dermatologie



Nadia Cifarelli
La conseillère en santé Helsana (BSc Psychologie, conseillère en santé holistique et coach) soutient la clientèle sur les questions relatives à la prévention, à l'alimentation et à la santé mentale.

Impressum

Le « Guide » est publié deux fois par an sous forme de supplément au magazine « Actuel » ;
En ligne : helsana.ch/guide **Éditeur :** Helsana Assurances SA, Rédaction « Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsable de la rédaction :** Gabriela Braun
Rédaction : Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori ; pigistes : Tina Fassbind, Doris Hofer
Réalisation : Helsana Assurances SA
Concept et mise en page : Raffinerie SA, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner)
Traduction et correction : Supertext SA, Zurich
Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi :** veuillez signaler tout changement à notre service Clientèle au 0844 80 81 82 ou helsana.ch/contact ; les contenus ont fait l'objet de recherches approfondies par la rédaction. Helsana décline toutefois toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes, ainsi que pour les risques ou problèmes qui en résultent.

©Helsana, 2026. Reproduction (même partielle) autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédit photographique : Lina Müller : illustration
Anne Morgenstern : p. 17, 49–50, 59 **iStock / Misha Belly :** p. 26–27 **unsplash / Glen Hodson :** p. 28 **unsplash / Linh Ha :** p. 29 **iStock / Amawasri :** p. 30 **unsplash / Edu Bastidas :** p. 31 **unsplash / Nathan Dumlo :** p. 32 **unsplash / Liliya Grek :** p. 33
Alamy / Konstantin Nechaev : p. 34 **iStock / Larissa Stefanuyk :** p. 35 **m. à d. :** p. 7, 25, 64

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier | Pour une gestion forestière responsable
FSC® C016087

imprimé en suisse

Commander le Guide

Connaissez-vous nos Guides ?
Commandez gratuitement les numéros manqués ou lisez-les au format PDF.



01: Stress
02: Calories
03: Respiration
04: Sommeil
05: Muscles
06: Cœur
07: Intestin
08: Premiers secours
09: Dos
10: Dépression
11: Poids
12: Émotions
13: Addiction
14: Douleurs
15: Allergies
16: Hormones
17: Bien vieillir

Remplissez le formulaire de commande sur notre site. Nous vous enverrons volontiers les guides, dans la limite des stocks disponibles.

helsana.ch/guide

18

Qu’est-ce qui vous touche ?

Helsana

Engagée pour la vie.