

## Le coin des allergiques

Votre peau : sensible, réactive ou vraiment allergique ?



On le sait : un bon cosmétique est d'abord un cosmétique parfaitement adapté à son type de peau, et pouvant lui apporter exactement ce dont elle a besoin pour être tonique, souple et douce, sans défaut et bien armée pour résister aux diverses agressions extérieures. Encore faut-il savoir identifier exactement son type de peau pour bien le choisir... et ce n'est pas toujours si simple. Ainsi, on différencie parfois difficilement une peau sensible d'une réactive, ou une irritable d'une allergique, tant leurs caractéristiques sont proches et les frontières qui les séparent assez floues. Petit mémo pour ne pas se tromper.

Pour certains dermatologues, la "peau sensible" n'existe pas ou quasiment pas. Ce serait une notion floue, située entre les peaux réellement intolérantes voire allergiques qui ne supportent rien et les peaux normales qui tolèrent à peu près tout : un vaste fourre-tout cliniquement incernable. Reste que nombre de femmes (des hommes aussi, mais plutôt moins) s'en plaignent au quotidien...

D'autres médecins spécialistes de la peau reconnaissent en revanche des caractéristiques spécifiques qui cernent ces types de peau, observent qu'ils les rencontrent de plus en plus souvent dans leurs cabinets, et pour eux, il s'agit là d'une vraie réalité.

### Sensible, réactive : quelles différences ?

Les caractéristiques des peaux sensibles et réactives peuvent bien sûr être abordées en termes de différences, avec pour chacune des signes particuliers. Elles peuvent aussi se comprendre en termes d'évolution. Il n'est pas rare (et ce sont même les cas les plus fréquents) qu'une peau normale devienne peu à peu sensible, puis sensible et réactive, puis réellement intolérante quand ce n'est pas définitivement allergique. La peau marquerait ainsi des paliers, qui seraient autant de seuils de tolérance, atteints puis dépassés. On peut comparer cette progression à capital, peu à peu entamé puis épuisé, et impossible à reconstituer. Les peaux sensibles redeviennent extrêmement rarement "normales" !

### Portrait d'une peau sensible

Une peau sensible, à son premier stade, est d'abord une peau perçue comme telle par son propriétaire : tiraillements, inconforts, sensations d'échauffements sont ainsi les premiers signes qui la caractérisent. Dans un premier temps, il se peut même qu'aucun signe clinique ne vienne confirmer le diagnostic.

C'est souvent une peau fine, translucide et fréquemment claire. Elle peut être à l'origine normale, mixte ou même grasse, mais affirme souvent ensuite une tendance sèche, et se marque peu à peu de rougeurs, d'abord diffuses puis plus affirmées jusqu'à devenir permanentes, particulièrement sur le nez et les joues. Une peau sensible est également fréquemment couperosée passée la trentaine.

Au quotidien, elle semble fragile, tiraille, picote ou s'échauffe à la moindre agression (qui peut n'être qu'un contact très banal avec de l'eau !), là même où les peaux normales ne marquent aucune réaction.

Une peau sensible est ainsi caractérisée par une réponse inappropriée lorsqu'elle est confrontée à des éléments qui, normalement, ne sont pas irritants : eau, cosmétique, froid, chaleur, vent, émotion... En résumé, elle se révèle à tout moment des plus inconfortables. Et aurait tendance à développer plus que les autres des eczémas, psoriasis et autres dartres...

À noter : la sensibilité de la peau touche principalement le visage, le corps en étant affecté dans une bien moindre mesure.

Et petite consolation : si son état tend à s'aggraver au fil du temps, le cap de la ménopause semble au contraire diminuer sa fréquence.

### **Portrait d'une peau réactive**

Elle peut avoir toutes les caractéristiques d'une peau sensible... mais pas forcément. La peau réactive est simplement celle qui réagit de manière excessive, mais passagère, aux agressions extérieures, celles-là mêmes qui affectent la peau sensible de façon beaucoup plus régulière.

Tous les types de peaux peuvent, à un moment ou à un autre, développer cette soudaine susceptibilité, qui peut aller de "simples" réactions épidermiques (l'apparition de boutons sur une peau grasse à la suite de l'application d'un cosmétique anti-acné, par exemple) à de vrais phénomènes d'intolérance. Un état qui peut rester passager, revenir à intervalles réguliers, ou s'installer de façon quasi permanente.

Les signes cliniques sont de même nature que ceux que l'on observe chez les peaux sensibles : rougeurs, picotements, sensations d'échauffements ou de brûlures, tiraillements, apparitions de plaques rouges ou d'eczéma, inconforts... Ils s'améliorent cependant plus rapidement, dès que la source agressive disparaît.

### **Naître ou devenir sensible ?**

Plusieurs types de facteurs entrent en jeu dans la caractérisation ou les réactions des peaux sensibles et réactives.

#### **La prédisposition épidermique**

Les peaux sensibles ou réactives sont souvent marquées par leur finesse. La couche superficielle de l'épiderme s'avère plus perméable, perdant ainsi en efficacité dans son rôle de "barrière" protectrice. Ayant plus de difficultés à préserver une bonne hydratation, se montrant plus réceptive aux facteurs qui sont susceptibles de l'agresser, mal équilibrée, elle se fragilise ainsi de plus en plus en fil du temps.

#### **Les aléas climatiques... et physiques**

Froid de l'hiver, chaleur de l'été, pollution environnante, climatisation, air sec, vent... rien de tout ce qui peut sembler un tant soit peu excessif ne convient aux peaux sensibles ou réactives. Les changements climatiques ou les variations brusques de température, qui perturbent son équilibre déjà fragile, non plus. Et tous ces facteurs sont susceptibles d'aggraver, plus ou moins, ses réactions inconfortables.

Les peaux réactives sont également particulièrement réceptives aux modifications, accidentelles ou régulières, de la physiologie du corps qu'elles enveloppent. Une mauvaise digestion, la consommation d'un plat épicé ou d'un peu d'alcool, l'arrivée des règles ou tout

autre bouleversement hormonal, la prise de certains médicaments ou une maladie affectant un organe interne peuvent ainsi avoir des répercussions non négligeables sur la réactivité cutanée.

### **Les contacts critiques**

On dit souvent de ces peaux qu'elles ne supportent rien. Et quand on dit rien... un simple rinçage à l'eau peut être en cause. Tout frottement (même avec un vêtement), tout contact prolongé (par exemple avec un bijou), toute application d'un produit cosmétique inadapté (un savon au pH trop alcalin, un gel nettoyant à la mousse trop irritante, un exfoliant aux particules trop agressives, un soin antirides aux actifs trop "performants" ...) peut devenir pour elles un enfer de démangeaisons, de picotements et d'échauffements...

### **L'incidence psychologique**

80 % des affections dermatologiques auraient une origine psychique. On oublie trop souvent à quel point santé de la peau et équilibre psychologique sont liés. Ainsi, un coup de stress, un état émotif, une fatigue passagère ou latente, voire, selon certains chercheurs, une dévalorisation de soi-même, peut se traduire par une sensibilité ou une réactivité exacerbée de la peau...

### **Et la peau allergique ?**

Le problème de l'allergie est d'une tout autre nature que ceux qui touchent les peaux sensibles et réactives. Dans ce cas, on observe une réponse (anormale et excessive) du système immunitaire à une substance particulière qu'il identifie d'abord et reconnaît ensuite comme étrangère et indésirable : l'allergène.

L'allergie comprend deux phases. La première est celle de la sensibilisation à une substance. Plus on est en contact avec celle-ci, à de plus fortes doses ou de façon répétée, plus l'allergène est doté d'un fort pouvoir sensibilisant, et plus on risque d'arriver à la deuxième phase, le déclenchement de l'allergie, sans qu'aucun symptôme ou signe avant-coureur ne vienne nous prévenir. Une fois que l'allergie est installée, il suffit d'un seul contact avec une très faible dose d'allergène pour que la réaction (urticaire, dermatite, éruption cutanée, eczéma...) se déclenche. Et se répète à chaque nouveau contact.

Le traitement d'une allergie relève de la seule compétence d'un médecin, dermatologue-allergologue de préférence. Lui seul peut identifier avec certitude la (ou les !) substance(s) en cause, ce qui permet ensuite à la personne allergique d'éviter autant que faire se peut tout contact avec elle(s). Il peut aussi tenter une désensibilisation, qui mettra ensuite son patient à l'abri des réactions indésirables.

À noter qu'on peut tous être allergiques à quelque chose, et que, si on considère les choses de façon un peu extrême, toute substance qui nous est étrangère peut constituer, pour nous, un allergène potentiel.

Il ne faut pas oublier non plus que nous sommes tous "sensibilisables". D'où l'intérêt pour tous (et particulièrement pour les bébés et les jeunes enfants) d'éviter ou au moins de limiter les contacts avec les composés reconnus les plus allergisants, de façon à limiter les risques de déclenchement d'une allergie. Et il faut bien le dire, la cosmétique ne manque pas de ces composés-là...

Source : Observatoire des cosmétiques