

# Dermoscopie

La peau : une interface par "excellence" N°5

## S O M M A I R E

### ► Peaux irritables

- Définition
- Caractéristiques
- Causes
- Facteurs favorisants
- Conséquences
- Les bases de la prise en charge

### ► 10 commandements pour protéger les peaux irritables

#### FOCUS

### Influence des conditions naturelles et climatiques sur les peaux irritables

## Éditorial

Notre exercice quotidien nous confronte fréquemment à cette entité, si simple et si complexe à la fois, que sont les peaux irritables. Ces peaux qui ne supportent rien et sur lesquelles nous devons pourtant bien « appliquer » quelque chose afin de les calmer, de les rendre plus tolérantes.

C'est pourquoi nous avons voulu réserver ce numéro de Dermoscopie à ce « syndrome » des peaux irritables en essayant de faire le point sur ses mécanismes, ses causes, les facteurs favorisants et donc sur les approches de prise en charge qui en découlent. Une nouvelle fois, l'hydratation représente la pierre angulaire de sa prise en charge. Nous avons choisi d'intégrer les règles de base de cette prise en charge à travers « les 10 commandements » pour protéger ces peaux.

L'environnement étant de plus en plus d'actualité, il nous a semblé intéressant de réserver le « Focus » sur les peaux irritables à l'influence des facteurs et des conditions climatiques et d'essayer de comprendre comment les conditions environnementales pouvaient influencer sur ces peaux et comment éviter autant que possible qu'elles soient soumises à ces facteurs déclenchants ou aggravants.

Souhaitant que ces informations vous aident, je vous souhaite une bonne lecture.

Dermocosmétologiquement vôtre,

**Dr C. LAVERDET**

Dermatologue - Paris

# Les peaux irritables

La totalité du revêtement cutané contient des terminaisons nerveuses chargées de transmettre les sensations perçues par cette « barrière » entre l'organisme et son environnement. Mais ce système sensitif cutané est aussi soumis aux influences des réactions inflammatoires de la peau.

Ce système de perception est tout à fait normal mais, parfois, les sensations ressenties par l'épiderme sont sans rapport avec l'intensité des stimuli.

Une femme sur 3, un homme sur 5 se plaignent d'avoir une peau qui ne supporte rien, plus rien, absolument rien, même pas le contact de l'eau.

La population féminine est plus sujette à cet état inconfortable. Sèches, grasses ou mixtes, tous les types de peaux sont concernés.

Les signes qui la caractérisent sont plus subjectifs qu'objectifs.

La peau irritable relève d'un état et non d'une affection cutanée.

## Définition

Le concept de peau irritable aussi nommée peau sensible ou réactive, est difficile à définir sur un plan purement scientifique. Il s'agit d'un abaissement du seuil de tolérance de la peau à des stimuli habituellement bien tolérés. C'est une peau qui ne supporte rien de ce qu'une peau normale tolère normalement, particulièrement au niveau du visage. Cette peau irritable va donc réagir de façon exagérée à de nombreux facteurs non spécifiques de l'environnement. Différente d'une peau allergique qui déclenche une réaction immunitaire face à un agent extérieur, la peau irritable développe des réactions inflammatoires quasi-permanentes de mécanisme non-allergique et non-immunologique. Seul le caractère inflammatoire des réactions irritatives subies leur est commun.

## Caractéristiques

La peau irritable présente, à différents degrés :

- un aspect tendu, nacré, voire farineux
- des sensations de tiraillements, picotements, inconfort
- des dartres ou desquamation
- un toucher rêche ou rugueux
- un manque de souplesse
- une congestion aux pommettes et joues
- une sensation de chaleur localisée au toucher
- une rougeur permanente ou intermittente
- une couperose parfois.

Ces éléments cliniques peuvent participer à un aspect de vieillissement accéléré de la peau.

## Causes

La peau irritable peut avoir plusieurs origines :

- **Héréditaire (10%)** : se retrouvant sur des peaux génétiquement et constitutionnellement vulnérables. Elle se retrouve chez les sujets atopiques, sur des terrains couperosiques ou allergiques.
- **Acquise ou induite (30%)** : ce sont des peaux normales devenues irritables sous l'influence de facteurs extérieurs ou internes.
- **Idiopathique (60%)** : elle concerne les sujets qui affirment ne plus rien pouvoir supporter sur leur peau sans cause spécifique identifiable ou détectée.

Les mécanismes d'action responsables de cette irritabilité cutanée restent encore relativement mal connus. On sait en revanche qu'elle ne relève pas d'un mécanisme allergique mais que plusieurs facteurs sont impliqués dans les mécanismes d'action :

- **Altération de la fonction barrière de la peau** : les facteurs « d'agressions » répétées entraînent des troubles de la perméabilité cutanée associée à des perturbations de la microcirculation, ce qui favorise les rougeurs. La fonction barrière étant déficiente, le seuil de tolérance est abaissé et la peau devient réactive et de plus en plus vulnérable aux agressions externes. Le tissu cutané, altéré, laisse alors plus facilement pénétrer des facteurs irritants qui peuvent déclencher la libération de médiateurs de l'inflammation.
- **Perturbations vasculaires** : l'irritation, même légère, peut entraîner des troubles vasculaires avec infiltration leucocytaire, œdème et réponse inflammatoire accompagnée de la libération des métabolites de l'acide arachidonique.
- **Phénomènes neurogènes** : les agents irritants peuvent provoquer la libération de neurotransmetteurs responsables du signe subjectif de la peau irritable : les sensations douloureuses. Les neurones sensoriels sont soit activés par l'agent irritant qui provoque la libération de substance P, soit par des médiateurs de type histamine ou leucotriènes qui participent à l'augmentation de la réponse inflammatoire.

Un certain nombre de facteurs déclenche le phénomène de peau irritable qui aboutit à **une baisse du seuil de tolérance cutanée** et à une **réaction excessive** face aux agressions externes.

## Facteurs favorisants

Ils sont liés à la cause de la peau irritable (héréditaire, acquise ou induite, ou idiopathique). Dans le cadre des origines acquises ou induites, deux types de facteurs interviennent :

### Les facteurs externes :

- liés aux habitudes de vie (tabac, alcool, émotions, stress, épices, plats très chauds),
- à l'environnement (soleil, pollution, changement de saison, changement de température, climatisation),
- à certains cosmétiques (savons, produits alcoolisés, détergents, solvants, lavages trop fréquents, rasages, eau calcaire),
- à certains actes dermo-esthétiques (vitamine A acide, peeling, dermabrasions).

## Les facteurs internes :

- L'âge et le sexe (prédominance chez les enfants et les femmes),
- les facteurs hormonaux (augmentation de l'irritabilité en fin de cycle).

Il existe des facteurs de réactivité intrinsèques représentés par :

- Le type de peau (40 % des femmes présentant un phénomène de peau irritabile ont une peau sèche et 25 % une peau normale ou grasse).
- Le phototype (les phototypes I et II présentent un plus fort potentiel d'irritabilité).
- L'âge (les enfants présentent un niveau d'irritabilité supérieur à celui des adultes).
- Le profil psychologique (la fragilité est un facteur favorisant).
- Les antécédents cutanés, rejoignant en cela les causes des peaux irritables (antécédents d'atopie, d'allergie, de dermite séborrhéique, d'ichtyose, de rosacée, de dermite de contact...).

## Conséquences

La peau irritabile est source :

- d'inconfort, de plaintes des patients, d'altération de la qualité de vie,
- de consultations médicales à répétition,
- d'aggravation avec lésions cutanées induites ou secondaires,
- d'un risque d'accélération du vieillissement cutané.

## Les bases de la prise en charge dermatologique

Elle est double :

- apaiser les sensations d'inconfort,
- restaurer et préserver la barrière cutanée à l'aide de produits de soins et d'hygiène spécifiques.

Centrée sur l'**hydratation**, elle devra être adaptée à chaque type de peau. En général, seront préférés les produits contenant un nombre restreint d'ingrédients et on essaiera au maximum de choisir dans la mesure du possible des produits sans conservateur ou avec des conservateurs peu irritants, sans tensio-actifs irritants.

Pour l'hygiène du visage, le nettoyage sera doux, apportant des éléments réparateurs et apaisants, ne risquant pas de délipider le film hydrolipidique. Les savons et détergents agressifs seront donc évités, de même que les lotions alcoolisées. La toilette du visage sera pratiquée plutôt avec des pains de toilette (savon sans savon), émulsions nettoyantes douces, sans rinçage, hypoallergéniques et non parfumées. Une pulvérisation d'eau thermale apaisante viendra terminer les soins de nettoyage et sera séchée en tamponnant.

Pour les soins du visage, l'objectif sera de réduire le risque d'irritation, de protéger, de reconstituer le film hydrolipidique, de restructurer le stratum corneum et bien évidemment d'augmenter le seuil de tolérance cutanée. Une **crème protectrice, apaisante et hydratante** sera appliquée matin et soir et, en cas de crise, les applications seront répétées dans la journée. De même, un masque hydratant et apaisant sera régulièrement appliqué.

Les règles pour l'hygiène et le soin du corps seront similaires. Ainsi les pains de toilette de type syndets ou gels moussants sans savons seront préférés et un **soin hydratant** et protecteur sera appliqué régulièrement.

Dr. C. LAVERDET

## Les 10 commandements pour protéger les peaux irritables

- Nettoyer la peau avec beaucoup de douceur : préférer les pains de toilette à base d'agent lavant doux (syndets) et les produits d'hygiène enrichis en hydratants\* et formulés pour réduire les risques d'irritation. Éviter les savons, les détergents agressifs, les lotions alcoolisées et les gommages trop fréquents.
- Éviter l'eau calcaire (rinçage du visage avec des sprays d'eau thermale).
- Éviter les bains trop chauds, l'eau froide, le sauna, le hammam, un changement brusque de température, les expositions aux sources de chaleur, maintenir une température fraîche dans les pièces et une atmosphère pas trop sèche.
- Sécher la peau en tamponnant sans frotter.
- Utiliser des crèmes et soins hydratants\*, protecteurs, reconstituants du film hydrolipidique\*\* matin et soir.
- Éviter les textiles irritants (préférer le coton et le lin) et choisir une lessive et un adoucissant peaux sensibles. L'adoucissant viendra réduire l'effet friction des fibres textiles sur la peau.
- Éviter l'utilisation de produits ménagers multiples directement en contact avec la peau, les solvants, les objets rugueux.
- Éviter l'absorption d'alcool, d'épices et d'excitants comme le café.
- Éviter l'exposition au tabac.
- Éviter le stress et l'accumulation de fatigue.

\* Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.

\*\* Film hydrolipidique : film composé d'eau et de lipides qui se situe à la surface de la peau. Son rôle principal est le maintien du pH acide de la peau. Il participe aussi au maintien de l'intégrité de la barrière cutanée.

# Influence des conditions naturelles et climatiques sur les peaux irritables

Tous les types de peaux sont victimes de la déshydratation liée aux éléments naturels et climatiques mais une attention particulière doit être portée aux peaux irritables ou sensibles.

En effet, les peaux irritables sont fines, hyper-réactives et leur sensibilité se traduit par un seuil abaissé de la tolérance cutanée aux stimuli habituellement bien tolérés.

Les variations de conditions naturelles ou climatiques, chaud, froid, vent, eau, UV et altitude ne sont pas sans conséquence sur la structure et la fonction de la peau, en particulier, lorsque celle-ci est irritable.

La peau est notre principale protection contre l'environnement. Elle présente des propriétés de barrière mécanique, physique et immunologique, tout en représentant un système d'alerte très élaboré par rapport à ce même environnement.

La fonction de protection est essentiellement assurée par la couche cornée constituée de lipides et de facteurs naturels d'hydratation. L'efficacité de cette barrière dépend de l'intégrité, de la nature et de l'organisation en structure lamellaire de ces lipides. Le film hydrolipidique, émulsion naturelle formée d'eau et de lipides à la surface de la couche cornée, est un composant essentiel de la barrière cutanée. En réserve dans le derme, l'eau diffuse passivement dans l'épiderme et arrivée en surface, s'évapore. Ce flux d'eau dépend de l'intégrité de la barrière lipidique et est d'autant plus important que l'humidité ambiante est faible ou que la température externe est élevée.

**Le froid**, souvent associé à une hygrométrie basse entraîne une perte insensible en eau et, plus l'air ambiant est sec, plus la perte insensible en eau est grande. Pour éviter la déperdition de chaleur, la circulation périphérique est réduite par vasoconstriction et fermeture des boucles capillaires cutanées. Des thermorécepteurs cutanés, envoient des influx nerveux au centre de thermorégulation de l'encéphale : l'hypothalamus. En réponse à ces signaux, la libération de substances vasoactives, notamment les catécholamines, par le système nerveux sympathique conduit à la vasoconstriction des vaisseaux cutanés. Cette dernière réduit l'apport en eau par la circulation sanguine ; l'eau évaporée n'est donc pas « remplacée ». L'évaporation accrue et la réduction de l'apport en eau endogène se traduisent par la déshydratation.

**Pour lutter contre la chaleur**, les vaisseaux périphériques se dilatent et les boucles capillaires cutanées s'ouvrent. Lorsque la température extérieure augmente, des thermorécepteurs cutanés envoient des influx nerveux à l'hypothalamus. En réponse à ces signaux, l'inhibition du système sympathique conduit à une légère vasodilatation des vaisseaux cutanés. La chaleur produite par l'organisme est alors évacuée sans perte d'eau. Cependant, lorsque la température ambiante est supérieure à la température de la peau, la perte de chaleur se fait par évaporation d'eau. En effet, dans ces conditions, la libération de substances vasodilatatrices, notamment l'acétylcholine, par le système parasympathique, conduit à une vasodilatation « active » des capillaires cutanés et à une activation des glandes sudoripares. Plus l'atmosphère sera sèche, plus la perte insensible en eau sera grande.

Été comme hiver, la perte insensible est d'autant plus importante que l'air au contact de la peau est constamment renouvelé par le vent... c'est le même phénomène qui se reproduit avec la climatisation.

**L'exposition prolongée à l'eau** peut être irritante pour la peau. Elle est à l'origine d'altérations de la couche cornée en éliminant les lipides, en dénaturant la kératine et en modifiant la capacité de rétention d'eau de la peau. C'est pourquoi, il est conseillé d'éviter les bains ou douches fréquentes et de rincer le visage avec des sprays d'eau thermale, en particulier lorsque la peau est irritable.

**Les ultraviolets** peuvent induire, été comme hiver, des effets néfastes. Des réactions rapides d'oxydoréduction se développent aux dépens des membranes cellulaires et la dénaturation de ces membranes entraîne une perte d'eau. En réaction aux UVB, la couche cornée s'épaissit, la kératinisation est accrue et ne permet plus le passage de l'eau au travers de la peau. Le film hydrolipidique n'intervient pas dans la protection de la peau vis-à-vis des radiations. Au contraire, les radiations altèrent l'émulsion naturelle hydrophile/lipophile. A long terme, les UVA abîment les fibres de collagène et accélèrent le vieillissement de la peau. Les peaux irritables sont souvent claires et ont besoin d'une protection élevée contre les UV. Souvent de phototype I ou II, les peaux irritables sont sensibles au soleil. La photosensibilisation se traduit en clinique par une réaction de phototoxicité (coup de soleil particulièrement intense puis pigmentation) ou par une réaction de photoallergie (eczéma plus ou moins typique).

**En altitude**, la pression atmosphérique et la pression en vapeur d'eau baissent. Ajoutée à la faible hygrométrie, le froid, le vent et les UV favorisent la déshydratation et font de l'altitude un environnement mal supporté par les peaux irritables.

**L'altération commune de ces éléments naturels et climatiques est donc la déshydratation. À défaut de les contrôler, l'hydratation cutanée peut être restaurée. Hydrater la peau est le seul moyen pour réparer et fortifier sa fonction de barrière. L'utilisation de produits cosmétiques hydratants et nourrissants est vivement recommandée.**

**L'enjeu des cosmétiques consiste à préserver les fonctions naturelles de la peau, à assurer son hygiène et à la protéger des agressions. Les cosmétiques sont des préparations qui doivent agir en surface, donc au niveau de la couche cornée pour que celle-ci fonctionne au mieux. Leur composition est telle qu'ils permettent :**

- une bonne intégrité de la membrane cellulaire (présence et ratio des lipides)
- une fixation de l'eau à l'intérieur des cellules
- un apport en eau pour compenser les pertes.
- un apport en lipides pour limiter l'évaporation.

Pr J.P. MARTY - Dermopharmacologue - Chatenay-Malabry

Rogers J. et al. : Stratum corneum lipids: the effect of ageing and the seasons. Arch Dermatol Res. 1996 ; 288(12):765-70.

Comprendre la peau. Les grandes fonctions de la peau. Ann Dermatol Venerol. 2005 ;132:8549-68.

Kellogg DL Jr. et al. : mechanisms of cutaneous vasodilation and vasoconstriction in humans during thermoregulatory challenges. J Appl Physiol. 2006 ;100:1709-18.

Tsai TF et Maibach HI. How irritant is water ? An overview. Contact Dermatitis 1999 ;41 :311-4

Wallach D. Guide pratique de dermatologie. Edition Masson 2003.

Rivoal F et Vidal M. Les cosmétiques ou produits d'hygiène corporelle. Disponible sur le site <http://www.ac-bordeaux.fr/Etablissement/StLouis/OLYMP/cosmeto/cosmeto.htm>