

Les bobos de la peau et autres réjouissances !



Voici un petit aperçu de ce qui peut assombrir l'existence lorsque notre peau est abîmée... C'est l'image de soi qui est en jeu, et l'enjeu est de taille ! Pas facile à assumer le regard des autres quand l'été nous habille léger, tout comme son

propre regard. Parfois prendre un peu de recul et relativiser peut aider à supporter que « *la peau n'ait pas de pot* ». Un peu d'attention, quelque soins et précautions et ça ira mieux. Allez un petit jeu de piste ? En cliquant sur les liens, ces problèmes cutanés n'auront plus de secrets pour vous !

Ce qui apparaît, se soigne et disparaît

- [L'acné](#)

Affection fréquente chez les jeunes mais qui se soigne.

- Les mycoses de la peau

La mycose est une infection très répandue, due à des champignons (dermatophytes, levures principalement). Elle n'est pas grave si elle est prise en charge rapidement, mais elle est tenace, contagieuse et désagréable.

Il existe plusieurs types de mycoses :

la mycose des ongles (unguéale) : sur les mains, ce sont plutôt des candidoses chez ceux qui ont toujours les mains dans l'eau (rougeurs et gonflement autour de l'ongle, gouttes de pus blanc lorsque l'on appuie dessus...) et sur les pieds, les ongles des orteils deviennent épais, avec des stries jaunes ou brunes, et un dépôt friable sous l'extrémité de

l'ongle.

Cette mycose donne des démangeaisons elle peut parfois toucher la plante des pieds qui devient sèche. L'extension de la mycose aboutit à la chute des ongles.

la mycose des pieds (le pied d'athlète) : est une mycose dont l'atteinte débute typiquement entre le 4ème et le 5ème orteil puis s'étend. Rougeur, démangeaisons, fissurations de plus en plus profondes apparaissent et la peau se détache en lambeaux.

La prévention consiste à se laver les pieds tous les jours, bien se sécher entre les orteils, ne mettre que des chaussettes en coton et les changer tous les jours, éviter les chaussures trop serrées, hermétiques, en caoutchouc qui favorisent la transpiration et la macération, préférer celles qui ont une semelle en cuir, utiliser un savon légèrement alcalin.

- **Les verrues**

Ce sont des virus de la famille des papillomas (une très grande famille de 60 membres !). Les verrues peuvent être seules ou à plusieurs, et se retrouvent souvent sur les mains ou la plante des pieds. Elles peuvent rester là des mois, des années, et disparaître du jour au lendemain, sans aucun traitement (9 fois/10). Elles sont en général bénignes, mais contagieuses puisque c'est un virus : c'est souvent par l'humidité que le virus entre dans l'organisme (piscine, terrain de sport...). Elles ne s'attrapent pas par contact direct et « sec », en serrant la main de quelqu'un qui en a par exemple. Elles apparaissent plus facilement chez des personnes de nature anxieuse. En fonction de la gêne occasionnée, vous pouvez consulter un dermatologue pour avoir un traitement.

Ce qui apparaît et s'installe

- **Les grains de beauté**

Les grains de beauté se développent aux dépens des cellules permettant la pigmentation de la peau. Dans la grande majorité des cas, ils sont inoffensifs, mais il faut toujours garder à l'esprit qu'ils peuvent dégénérer et dans le pire des cas, se transformer en cancer de la peau. C'est pourquoi il faut toujours les surveiller.

Les signes d'alerte

Un changement de couleur, de volume ou de texture, une variation au niveau du contour (un halo rouge par exemple) ainsi que des saignements spontanés sont des signes qui doivent faire consulter rapidement.

Si une nouvelle tâche brune apparaît et si elle évolue rapidement, il faut se faire examiner par un dermatologue sans trop tarder.

Les précautions à prendre

Il faut faire attention à ne pas les égratigner ou les faire saigner. Pour ceux qui se trouvent dans les zones de frottement (élastique de soutien gorge, culotte, sur le crâne, sous les pieds...), il faut faire particulièrement attention.

Il faut également être vigilant lorsqu'on s'expose au soleil. Un coup de soleil sur la peau n'est jamais bon, mais sur les grains de beauté c'est encore pire!

- **Les vergetures**

Lorsqu'elles apparaissent, au fil de la vie, elles peuvent être estompées par des crèmes, mais disparaissent rarement tout-à-fait.

Les affections chroniques

- **L'eczéma**

Ça démange, ça gratte, comment s'en sortir ?

- **Le psoriasis**

Maladie de la peau mal connue, elle peut être prise en charge afin de la rendre moins pénible.

Les souvenirs de vacances !

- Les piqûres d'insectes

Si vous partez dans un pays lointain ou exotique, renseignez vous sur les insectes que vous pourriez croiser sur place, afin d'être équipé au cas où...

- Les brûlures et coups de soleil

Bronzer, d'accord mais avec beaucoup de précautions !

- Les piqûres de plantes

C'est la belle saison et on en profite pour aérer ses gambettes ! Vous connaissez l'expression « *faut pas pousser mamie dans les orties, surtout si elle est en short !* » sinon c'est la piqûre assurée, et autant vous dire que ce n'est pas une partie de plaisir ! Les orties sont couvertes de petits poils urticants qui irritent la peau. Rien de grave mais c'est fort désagréable. Alors que faire en cas de piqûre d'orties ? Ne pas gratter, même si ça démange ! Mettre de la salive (pratique on en a toujours sur soi !) ou du vinaigre pour apaiser.

Les orties sont les plus courantes dans nos contrées, mais il existe d'autres plantes qui piquent, tout dépend dans quelle type de nature vous êtes (en montagne, dans la jungle, sous les tropiques...etc). Pour les autres « agressions botaniques » (rosiers, ronces, épines de pin...), pensez à désinfecter la plaie.

Si vous partez loin en voyage il est important de vous informer sur ce point avant le départ.

Pour en discuter sur le forum :

- acné et points noirs à 22ans
- les vergetures !!!
- Grain d ebeauté / canser