

# Quelle crème pour ma peau sèche ?

## La réponse du titulaire

L'hiver est une période durant laquelle les officines ont de nombreuses demandes liées à la sécheresse cutanée. Entre le froid, le vent et les variations de température, la peau devient souvent inconfortable : elle tiraille, gratte et se fragilise. Ces symptômes indiquent une altération du **film hydrolipidique**, cette fine barrière composée d'eau et de lipides qui protège l'épiderme des agressions extérieures tout en préservant son hydratation.

Votre rôle de conseil est essentiel pour guider vos patients vers les solutions adaptées, en tenant compte de la gravité de leur sécheresse cutanée et de leurs besoins spécifiques. Voici les clés pour les accompagner efficacement.

### 1. L'hygiène : préserve l'équilibre de la peau

Les produits d'hygiène doivent être choisis avec soin pour éviter d'aggraver la sécheresse cutanée. Proposez des formules respectueuses de la barrière cutanée, sans savon (formules Syndet) ni parfum, qui intègrent les éléments listés ci-dessous.

- **Agents nettoyants doux** : ces tensioactifs non agressifs nettoient la peau sans altérer son film hydrolipidique.
- **Agents hydratants** : comme la glycérine ou l'acide hyaluronique, ils permettent de maintenir l'eau dans les couches supérieures de la peau.
- **Agents relipidants** : tels les huiles végétales (huile d'amande douce et beurre de karité par exemple), ils renforcent la barrière lipidique.

Ces produits existent sous forme de gel moussant, crème lavante ou **huile lavante**. Cette dernière forme, galénique star du rayon lavant, permet de pallier les effets desséchants de l'eau très calcaire pour un meilleur confort.

Exemples de produits à conseiller : DA Protect gel nettoyant surgras de Topicrem, Xémose syndet nettoyant doux d'Uriage, Huile lavante moussante hydratante de CeraVe et Huile de douche lavante de La Rosée.



### **Conseils pratiques aux patients :**

- Préférez l'eau tiède à l'eau chaude qui accentue la déshydratation en dissolvant les lipides protecteurs de la peau.
- Limitez le temps sous la douche : une exposition prolongée à l'eau peut affaiblir le film hydrolipidique. Donc on préfère les douches aux bains.

- Séchez en tamponnant : après la toilette, évitez de frotter la peau avec la serviette.

## 2. Les soins relipidants : restaurent et renforcent la barrière cutanée

Les soins relipidants sont des indispensables pour les peaux sèches et très sèches. Ils permettent de restaurer les lipides et l'hydratation nécessaires au confort de la peau. En officine, conseillez la galénique adaptée (lait, crème ou baume) en fonction de la gravité de la sécheresse cutanée. Les principaux actifs à rechercher sont :

- **Huiles végétales** : argan, avocat ou bourrache, elles sont riches en acides gras essentiels (oméga 3 et 6).
- **Céramides** : ces lipides naturellement présents dans la peau renforcent la cohésion des cellules de l'épiderme.
- **Beurre de karité** : nourrit en profondeur et adoucit la peau.
- **Facteurs naturels d'hydratation** : tels l'urée ou les acides aminés, ils aident à retenir l'eau dans l'épiderme.

### Exemples

Les **baumes** sont très sollicités par les patients ayant la peau à tendance atopique : Xeracalm A.D Baume relipidant d'Avène, Lipikar Baume AP+M de La Roche Posay et Atoderm Intensive Baume de Bioderma.



Les **sprays** sont une nouvelle galénique présente maintenant depuis quelques années sur le marché de l'hydratation du corps. Ils allient efficacité et praticité d'application : AtopiControl spray anti-démangeaison d'Eucerin® et Atoderm SOS spray de Bioderma.



### **Conseils pratiques aux patients :**

- Appliquez après la toilette, sur une peau encore légèrement humide, pour favoriser leur absorption.
- Répartissez la crème par massages légers pour éviter d'irriter la peau et mettez l'accent sur les zones sensibles (mains et visage).
- Adaptez la fréquence : en hiver, une application matin et soir est recommandée pour une hydratation optimale.

### 3. Les crèmes barrières : protègent contre les agressions extérieures

Pour les patients particulièrement exposés au froid, au vent ou à des agents irritants (chlore, sel, détergents, ...), les crèmes barrières sont indispensables. Elles agissent comme un "bouclier" en renforçant le film hydrolipidique et en isolant la peau des agressions. Elles contiennent :

- **Agents occlusifs** : comme la vaseline ou la paraffine, ils forment un film protecteur en surface pour prévenir les pertes d'eau.
- **Silicones et polymères filmogènes** : ils isolent sans effet gras.
- **Agents réparateurs** : comme le panthénol (provitamine B5) et l'allantoïne, ils favorisent la régénération cutanée.

Exemples : Dermalibour+ barrier crème isolante d'A•Derma, Dexyane crème barrière isolante et Topialyse Barrière de SVR



#### **Conseils pratiques aux patients :**

- Appliquez avant une exposition au froid ou à des facteurs irritants.
- Insistez sur les zones sensibles (mains, visage, lèvres) qui sont plus exposées aux agressions extérieures.
- Renouvelez régulièrement, notamment après le lavage des mains ou une exposition prolongée au froid.

### 4. Conclusion

L'hydratation des peaux sèches ne se limite pas à l'application d'une crème relipidante. Chaque demande de crème hydratante doit être l'occasion de proposer une prise en charge globale en proposant un produit lavant doux et une crème isolante en complément.

L'hiver est l'occasion de mettre en avant, dans vos rayons, les huiles ou crèmes lavantes, soins relipidants et crèmes barrières. Proposez également des conseils adaptés à chaque profil et type de peau. Cette approche renforcera votre rôle d'expert en dermocosmétique tout en fidélisant votre clientèle grâce à un accompagnement personnalisé et des résultats visibles.

## Quelle réponse à “J’ai la peau sèche”?

	Produits d'hygiène	Soins relipidants	Crèmes barrières
Pourquoi ?	Pour éviter d'aggraver la sécheresse cutanée	Pour restaurer le film cutané	Pour isoler la peau des agressions
Types de produits	Gel moussant, crème lavante, syndet, <b>huile lavante</b>	Lait, crème, <b>baume</b> , spray	1 crème qui fait visage + corps + mains
Conseils associés à dire aux patients	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférez l'eau tiède à l'eau chaude</li> <li>• Limitez le temps sous la douche et préférez la douche au bain</li> <li>• Après la toilette, séchez-vous la peau en tamponnant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquez sur une peau encore légèrement humide</li> <li>• Répartissez la crème par massages légers pour éviter d'irriter la peau</li> <li>• En hiver, une application matin et soir pour une hydratation optimale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquez avant une exposition au froid ou à des facteurs irritants</li> <li>• Insistez sur les zones sensibles (mains, visage et lèvres) les plus exposées</li> <li>• Renouvelez régulièrement l'application (après le lavage des mains par ex.)</li> </ul>