

LE DESSÈCHEMENT *cutané sévère (ou Xérose)*

COMPRENDRE POUR AGIR

De quoi est-il question ?

Une peau très sèche, qui gratte et démange : cette extrême sécheresse de la peau, peut aussi être appelée « xérose », certains traitements anticancéreux (chimiothérapie, thérapie ciblée, immunothérapie...) peuvent en être à l'origine. Au quotidien, ses manifestations peuvent être très gênantes : apparition de rugosités (« peau de crocodile »), rougeurs, tiraillements, squames et prurit. Elle touche majoritairement le visage et le corps mais peut aussi impacter les muqueuses. Elle est plus fréquente et sévère lors de l'avancée en âge.

Comment s'en prémunir ?

Pour le visage :

- Matin et soir : utiliser un produit dermo-nettoyant au PH physiologique (5,5), sans savon ni parfum, de type : pain dermatologique, syndet (gel lavant dermatologique), huile lavante, soin lavant à l'urée 5%, huile sèche à base de vitamine E, lotion gélifiée ou lait dermo-nettoyant.
- Rincer systématiquement le produit utilisé à l'eau non calcaire ou à l'eau thermale (sauf pour l'huile sèche vitamine E).
- Appliquer un sérum sans alcool et nourrir avec un soin pour peau sèche et sensible en préférant les textures « riches ».
- Une fois par semaine ou dès que le besoin s'en fait sentir : faire un masque hydratant, laisser agir 30 minutes et retirer l'excédent avec un mouchoir ou avec un coton imbibé d'eau thermale. En cas d'inconfort cutané important, procédé à l'application du masque en cure, plusieurs jours de suite.

Pour le corps :

- Utiliser des produits dermo-nettoyants : pain dermatologique, syndet (gel lavant dermatologique), huile lavante, soin lavant à l'urée 5%.
- Appliquer rapidement après la douche, un soin relipidant : lait, crème, baume, cold cream.
- Appliquer une lotion à l'urée 5% ou un onguent sur les zones particulièrement rugueuses (coudes, genoux...).

Pour le visage et le corps :

Appliquer une protection solaire SPF 50+ UVA/UVB toutes les deux heures en cas de sortie à l'extérieur. Ces précautions doivent être respectées pendant toute la durée du traitement et pendant l'année qui suit.

Les produits à éviter :

- Savon noir, de Marseille ou d'Alep
- Produits alcoolisés ou parfumés
- Cosmétiques contenant ou des acides de fruits (AHA), de l'acide glycolique ou de la vitamine C
- Produits anti-acné
- Crèmes décolorantes et dépilatoires
- Lingette démaquillante
- Huiles essentielles
- Crème à raser et après rasage
- Produits d'hygiène bébé
- Masque à l'argile

Quels gestes adopter en complément ?

- Éviter le contact prolongé avec l'eau et les douches à répétition
- Toujours sécher la peau doucement en tamponnant
- Éviter l'usage de gants de crin, de fleurs de douche ou gants de toilette
- Utiliser une lessive hypoallergénique, sans parfum ni adoucissant
- Éviter les pièces surchauffées ou climatisées
- Privilégiez les produits testés dermatologiquement

Les pratiques à éviter :

- Spa et sauna
- Le grattage et les ongles trop longs (pour limiter le risque de lésions)
- Le rasage mécanique (à lames)
- L'hygiène excessive

Quand doit-on consulter ?

Lorsque les manifestations deviennent trop gênantes et que ces problèmes de peau sévères ont un impact sur votre vie quotidienne, il est recommandé de consulter votre oncologue ou votre dermatologue.

Ce protocole doit être poursuivi pendant 6 mois à un an, jusqu'à rémission complète des symptômes. Par ailleurs, la protection solaire doit aussi être poursuivie sans faille pendant toute la durée des traitements et même pendant l'année qui suivra leur arrêt.