

Généralités sur l'hydratation

La teneur en eau de la peau est variable selon les différentes couches :

- Couche cornée : environ 13% d'eau
- Épiderme : 65% d'eau au niveau basal
- Derme : environ 80% d'eau

La couche cornée

- Elle est composée majoritairement de cornéocytes qui avec leur membrane hydrophobe permettent de limiter la diffusion et l'évaporation de l'eau. Les lipides intercellulaires sont les principaux composants de ces espaces.
- Les céramides, qui représentent près de 50% de ces lipides, jouent un rôle très important dans la régulation des flux hydriques, grâce à leur structure amphiphile.
- Les lipides en surface de la couche cornée jouent également un rôle barrière.

La xérose

La xérose (peau avec un état de sécheresse sévère) est un état cutané qui se traduit cliniquement par une peau rêche, rugueuse, squameuse et terne avec +/- du prurit.

Complications : excoriations et infections.

La xérose touche 60% des adultes d'âge moyen et 55% des personnes âgées de plus de 65 ans.

La structure de la couche cornée est alors modifiée avec des anomalies portant sur :

- La kératinisation
- La prolifération
- Les lipides de surface
- Le métabolisme de la peau
- Le pH
- Le sébum

Facteurs influençant la déshydratation

De très nombreux facteurs influencent l'hydratation de la peau, chaque jour, tout au long de l'année :

Le vent

L'hérédité

Le vieillissement

Les variations hormonales

Une exposition fréquente à l'eau

Des médicaments

La pollution

Le tabac

Le soleil

L'air froid et sec

Les savons et détergents

Certaines pathologies ou carences

Solutions pour garder une peau hydratée

Pour aider à garder une peau hydratée, l'accompagnement dermo-cosmétique a un véritable intérêt pour les patients, en permettant d'améliorer leur confort et leur qualité de vie.

Pour l'hydratation, les dermo-cosmétiques peuvent aider sur l'hygiène, la prévention et la réparation de la peau sèche.

Hygiène/nettoyant

- Douche quotidienne ou plus espacée à température tiède
- Produit d'hygiène sans parfum ni extrait de fruits et de plantes et au pH physiologique, proche de 5,5, type Syndet, huile lavante ou pain dermatologique sur l'ensemble du revêtement cutané, y compris le visage et le cuir chevelu
- Bien sécher en tamponnant délicatement
- Éviter de frotter pour ne pas induire d'irritations

Relipidant

- Appliquer sur la peau après la toilette
- Utiliser un baume relipidant apaisant sur l'ensemble du revêtement cutané

Conclusion

Parmi les rôles principaux de la peau, on distingue les rôles de défense, de protection et de régulation des flux hydriques.

L'hydratation est donc une fonction fondamentale de la peau, permettant à celle-ci d'assurer son rôle.

Sources

Guide d'accompagnement dermo-cosmétique des plaies aiguës, chroniques et des cicatrices, selon les recommandations de la SFFPC, 2021

Prevalence and risk factors for xerosis in the elderly, 2011, Paul, Maumus-Robert, Mazereeuw-Hautier, Guyen, Saudez

The biology of the skin New York : The Partenon Publishing Group, 2001, Freinkel, Woodley

Ressources mises à disposition par La Roche Posay dans le cadre d'un partenariat avec Fiches IDE

Généralités

Teneur en eau de la peau variable selon les différentes couches : couche cornée 13%, épiderme 65% et derme 80%.

La couche cornée

- Composée majoritairement de cornéocytes qui avec leur membrane hydrophobe permettent de limiter la diffusion et l'évaporation de l'eau. Les lipides intercellulaires sont les principaux composants de ces espaces.
- Les céramides (50% de ces lipides) jouent un rôle très important dans la régulation des flux hydriques, grâce à leur structure amphiphile.
- Les lipides en surface de la couche cornée jouent également un rôle barrière.

Garder une peau hydratée

Accompagnement dermo-cosmétique = véritable intérêt pour les patients, en permettant d'améliorer confort et qualité de vie. Pour l'hydratation, ils peuvent aider sur l'hygiène, la prévention et la réparation de la peau sèche.

Hygiène/nettoyant : douche quotidienne ou plus espacée à température tiède

- Produit d'hygiène sans parfum ni extrait de fruits et de plantes et au pH physiologique, proche de 5,5, type Syndet, huile lavante ou pain dermatologique sur l'ensemble du revêtement cutané, y compris le visage et le cuir chevelu
- Bien sécher en tamponnant délicatement, éviter de frotter pour ne pas induire d'irritations

Relipidant : appliquer sur la peau après la toilette, utiliser un baume relipidant apaisant sur l'ensemble du revêtement cutané

Xérose

La xérose (peau avec un état de sécheresse sévère) est un état cutané qui se traduit cliniquement par une peau rêche, rugueuse, squameuse et terne avec +/- du prurit.

Complications : excoriations et infections.

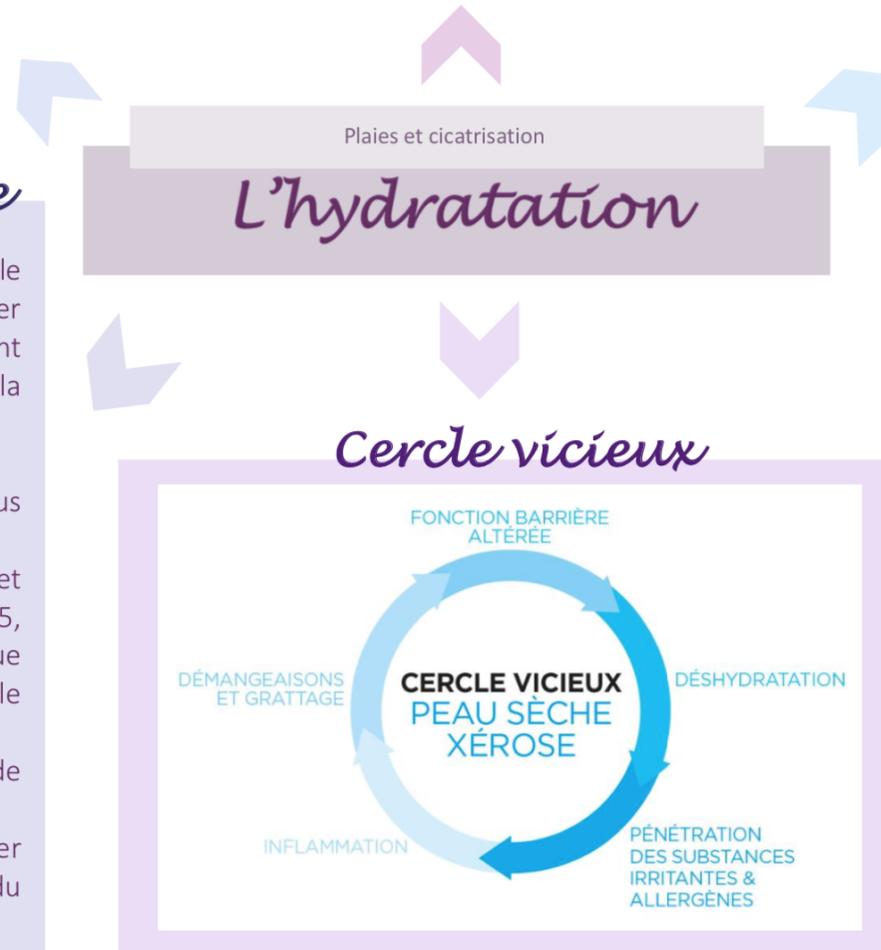
Touche 60% des adultes d'âge moyen et 55% des personnes âgées de plus de 65 ans.

La structure de la couche cornée est alors modifiée avec des anomalies portant sur : la kératinisation, la prolifération, les lipides de surface, le métabolisme de la peau, le pH et le sébum.

Déshydratation

De très nombreux facteurs influencent l'hydratation de la peau, chaque jour, tout au long de l'année :

- Vent
- Héritéité
- Vieillesse
- Variations hormonales
- Exposition fréquente à l'eau
- Médicaments
- Pollution
- Tabac
- Soleil
- Air froid et sec
- Savons et détergents
- Certaines pathologies ou carences



En collaboration avec :

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS



fiches-ide.fr

Fiches IDE© Tous droits réservés