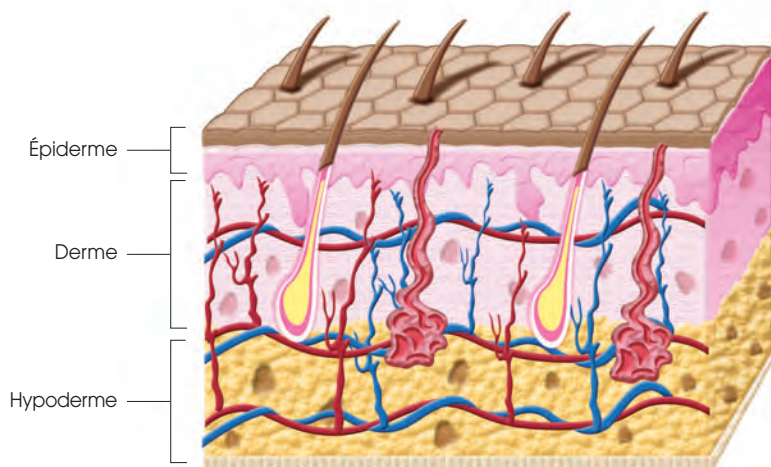




Les petits maux qui vous démangent la peau en été

La chaleur et l'humidité peuvent
faire la vie dure à la peau. **Diana Swift**



La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle forme, avec les cheveux, les ongles et les glandes sudoripares et sébacées ce que nous appelons le système épidermique. Ce système compte pour environ 16 % du poids du corps. Sur une balance, la peau d'un adulte moyen pèserait environ 3,6 kilogrammes. Étirée, elle pourrait atteindre environ deux mètres carrés et, si on l'étendait dans un cadre de porte standard, elle en couvrirait tout l'espace et même davantage. La plante des pieds est la partie du corps où la peau est la plus épaisse, alors que la peau la plus mince est celle des paupières.

Mais quelle que soit son épaisseur, la peau a un incroyable pouvoir protecteur. En plus de recouvrir nos muscles, organes et tissus et de retenir les liquides vitaux à l'intérieur du corps, la peau constitue notre principale défense contre les températures extrêmes, les rayons ultraviolets, les germes, les allergènes et les toxines. La peau fabrique des substances antibactériennes et produit un nutriment qui nous est essentiel : la vitamine D. Elle permet également de réguler la température corporelle et abrite les récepteurs sensoriels qui détectent la chaleur et le froid, la pression et la douleur et, mieux encore, le plaisir. Que feraient les amateurs de films d'horreur sans la bonne vieille chair de poule?

Comme nous le savons tous, la peau peut révéler une santé radieuse, mais elle peut aussi être la source de douleurs et de pénibles démangeaisons. Bien que la peau souffre principalement de l'air intérieur et extérieur aride de l'hiver, l'été entraîne aussi sa part de problèmes. « La chaleur et l'humidité favorisent la transpiration et, comme la sueur contient du sel, elle peut facilement irriter la peau souffrant d'un problème comme la rosacée, le psoriasis et la folliculite, une inflammation des follicules pilosébacés », d'expliquer le D^r Benjamin Barankin, un dermatologue de Toronto.

De plus, la chaleur et l'humidité offrent les conditions idéales pour la prolifération des bactéries, des virus et des champignons. Il ne faut pas oublier les plantes toxiques pour la peau, comme l'herbe à puces, le sumac de l'Ouest et le sumac à vernis, qui sont une source fréquente de tourments pour la peau des campeurs et des randonneurs. Soyez donc prêts à affronter ces ennemis de la peau.



« Le basket-ball est ma passion. Grâce à mon indicateur de Bayer, le diabète ne m'obligera pas à y renoncer. »

*—Alana Burns
allier fort, diabète
de type 1*



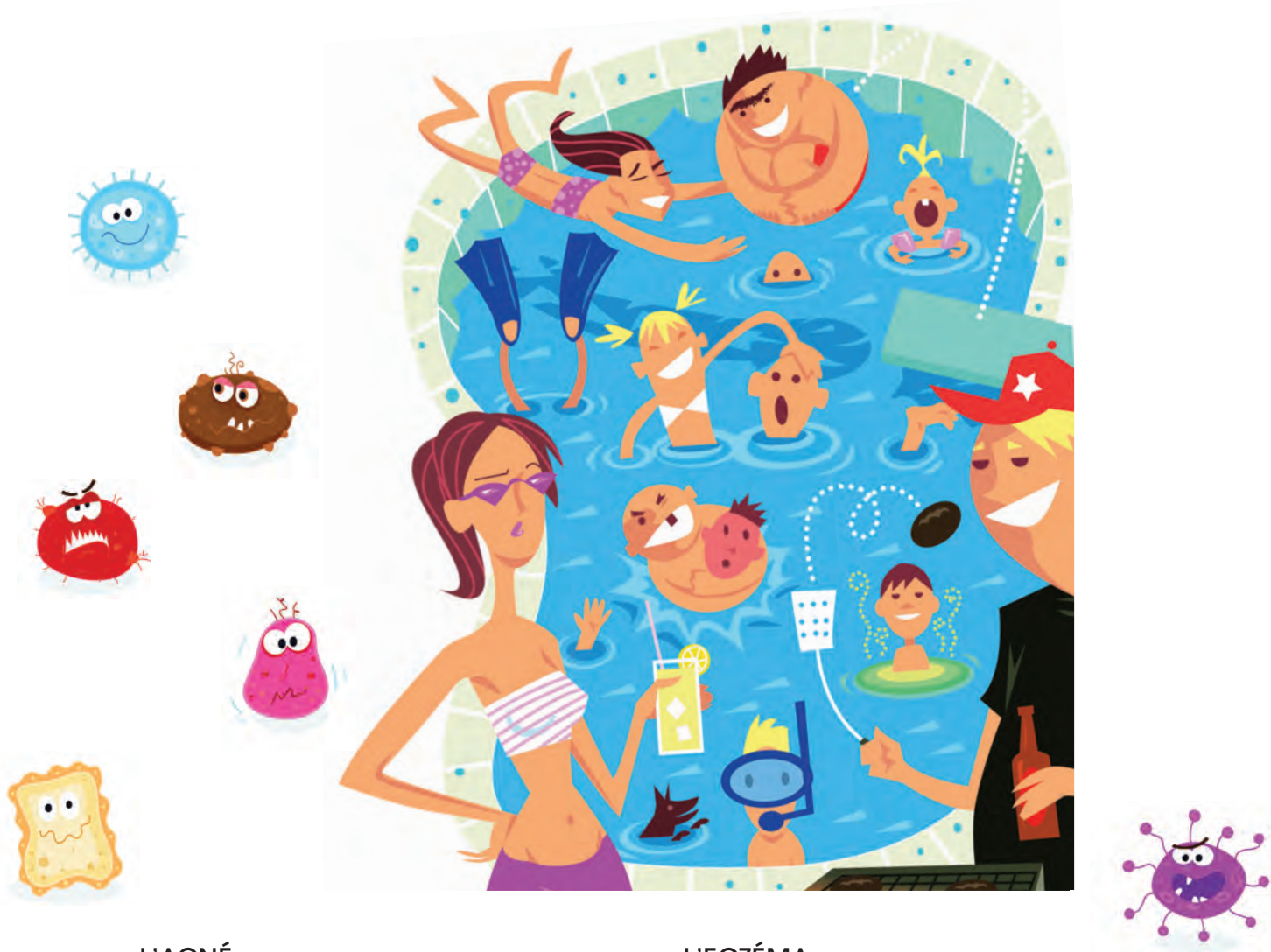
**Vivre avec le diabète
n'est pas toujours simple.
L'indicateur de vos
patients, lui, devrait l'être.**

**Tournez la page pour trouver
l'indicateur de Bayer qui vous
convient le mieux.**

bayerdiabetes.ca



© 2010, Bayer Inc. ®/MC Marques de commerce de Bayer HealthCare LLC utilisées sous licence par Bayer Inc. Bayer et la croix Bayer sont des marques déposées de Bayer AG utilisées sous licence par Bayer Inc.



L'ACNÉ

En général, les lésions acnéiques ont tendance à se résorber sous l'effet des vents chauds de l'été, mais dans certains cas, elles risquent de s'aggraver au contact de la chaleur, de l'humidité et de la sueur. « Environ 80 % des personnes acnéiques verront leurs symptômes s'atténuer quand elles s'exposeront aux rayons ultraviolets du soleil », de dire le D^r Barankin. Les rayons UV inhibent la réaction inflammatoire du système immunitaire de la peau et les dermatologues s'en servent pour traiter l'acné. « Toutefois, dans 20 % des cas, les lésions acnéiques s'aggravent », d'expliquer le dermatologue.

De plus, d'ajouter le D^r Sandy Skotnicki-Grant, une autre dermatologue de Toronto, la sueur et la friction peuvent aggraver les symptômes de l'acné. « Par exemple, si quelqu'un transpire continuellement sous sa casquette de baseball et que celle-ci exerce une friction sur la peau, cela pourrait provoquer une obstruction des pores de la peau et aggraver l'acné. » D'autres irritants comme les écrans solaires et le chlore peuvent avoir un effet dommageable sur les peaux acnéiques. Si vous êtes de ceux qui voient leur acné s'aggraver sous l'effet des rayons solaires, préparez-vous à intensifier votre traitement anti-acnéique.

L'ECZÉMA

Cette dermatite largement répandue, caractérisée par des plaques squameuses, a tendance à se résorber durant la période estivale parce que l'air est moins sec qu'en hiver. En contrepartie, la chaleur, l'humidité et la sueur peuvent aggraver cette maladie de peau, tout comme l'effet cuisant de l'eau de mer et de certains allergènes présents dans la terre de nos jardins. « Pendant vos séances d'exercices, il importe de vous rafraîchir régulièrement et si vous faites de la marche sur tapis roulant, ayez toujours un ventilateur à proximité », nous conseille le D^r Barankin.

Les produits chimiques contenus dans l'eau des piscines et les spas ont eux aussi un effet desséchant et irritant sur la peau, « d'où l'importance, après la baignade, de se doucher et d'hydrater immédiatement notre peau », de dire le D^r Barankin. Un autre moyen de se protéger est d'appliquer une crème protectrice avant de plonger dans la piscine.

LES INFECTIONS À CHAMPIGNONS

Des infections d'origine fongique, telles que la teigne, le pied d'athlète et l'eczéma trouvent un terrain fertile dans les différentes zones humides qui recouvrent notre peau.

Une transpiration abondante et le port prolongé de vêtements mouillés favorisent la prolifération des infections à champignons. Après avoir fait de l'exercice ou vous être baigné, il vaut mieux vous sécher complètement (même entre les orteils) et mettre des vêtements secs. Changez plus fréquemment de bas et de sous-vêtements par temps chaud et optez pour des chaussettes qui absorbent la sueur et des vêtements amples, faits de tissus qui respirent.

LA DERMATOSE PLANTAIRE JUVÉNILE

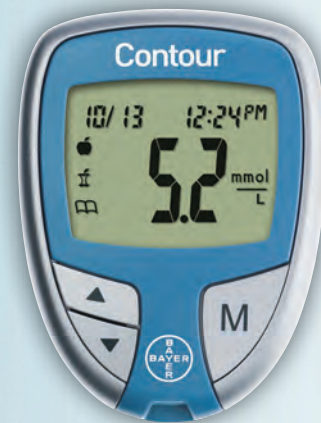
Avez-vous déjà vu une plante de pied qui ressemble à une pièce de céramique mal réparée ? Chez certaines personnes, en particulier chez les enfants, la plante des pieds devient lustrée et fendillée pendant la saison estivale. « Cette dermatose n'est pas toujours bien diagnostiquée et les gens qui en souffrent reçoivent rarement le traitement approprié », de dire le D^r Skotnicki-Grant. « Certains enfants transpirent plus que d'autres et portent des chaussures fabriquées avec des matériaux synthétiques qui ne respirent pas et qui n'absorbent pas la sueur. Ainsi, leurs pieds sont en contact permanent avec une humidité irritante pour la peau. La plante des pieds prend alors un aspect lustré ; elle fendille par endroits et devient douloureuse. Le D^r Skotnicki-Grant recommande aux personnes qui souffrent de dermatose plantaire juvénile de porter des chaussures en fibres naturelles — des sandales de cuir, par exemple — et d'appliquer matin et soir sur la région affectée une crème protectrice comme Prevox, avec ou sans hydrocortisone. « Les chaussettes absorbent une partie de la sueur mais une certaine humidité subsiste, sans compter que bien des enfants refusent de porter des chaussettes en été. »

L'HERPÈS DES JOURS CHAUDS

Juste comme vous venez de faire vos adieux aux feux sauvages qui accompagnent parfois vos rhumes d'hiver, en voilà d'autres qui viennent gâcher vos plaisirs d'été. « Des expositions trop fréquentes au soleil affaiblissent le système immunitaire, ce qui peut favoriser l'apparition de l'herpès labial en été », d'expliquer le D^r Barankin. Le meilleur moyen de l'éviter est d'appliquer un baume à lèvres avec facteur de protection solaire. « Si malgré tout un feu sauvage apparaît, une crème antivirale pourrait vous soulager ou, mieux encore, un médicament antiviral en comprimés prescrit par le médecin », de conclure le dermatologue.



**Simple. Précis.
Personnalisé.
Pouvez-vous en
dire autant de
votre indicateur?**



L'indicateur le plus vendu au Canada*

Aucune interférence des sucres pouvant causer des résultats faussement élevés avec certains indicateurs**

Technologie **Aucun étalonnage[™]** de Bayer

Deux modes de fonctions pour des analyses **personnalisées**

bayerdiabetes.ca



© 2010, Bayer Inc. ©/MC Marques de commerce de Bayer HealthCare LLC utilisées sous licence par Bayer Inc. Bayer et la croix Bayer sont des marques déposées de Bayer AG utilisées sous licence par Bayer Inc. * Avec les bandelettes d'analyse CONTOUR®, aucune interférence n'a été observée avec des concentrations de maltose et de galactose de jusqu'à 6,54 mmol/L et 12,43 mmol/L, respectivement. Gestion du diabète de Bayer, données internes.** Bayer Inc., données internes, décembre 2008 à décembre 2009.



L'INTERTRIGO

Cette inflammation peut s'insinuer partout où il y a des plis. Des rougeurs apparaissent quand l'humidité est emprisonnée dans la peau par l'affaissement des chairs. Il en est ainsi dans les cas de seins tombants ou de plis superposés à l'abdomen attribuables à l'obésité. Les aisselles et l'intérieur des cuisses ne sont pas non plus épargnés par l'intertrigo. Si la peau se fendille à force d'irritation, elle peut devenir la proie d'une bactérie, d'un virus ou d'un fungus. « Il est important de bien assécher la peau après la baignade et d'appliquer une poudre (médicamenteuse ou non), afin d'absorber l'humidité », d'expliquer le D^r Skotnicki-Grant. « La poudre pour bébé convient parfaitement, mais il faut éviter d'employer des produits qui contiennent de la fécule de maïs, lesquels pourraient favoriser les infections à levure. »

LES VERRUES PLANTAIRES

Marcher pieds nus sur le bord des piscines ou dans les vestiaires sont les meilleurs moyens d'attraper des verrues plantaires » de dire le D^r Susan Davidge, une podiatre de Fredericton. Causées par le virus du papillome humain (VPH), ces lésions rugueuses affectent la plante des pieds, tout particulièrement le talon et la partie charnue du pied, près des orteils. « Mais l'arche du pied et le cou-de-pied (soit le dessus du pied situé près de l'articulation de la jambe), ne sont pas non plus épargnés par les verrues plantaires », d'expliquer la podiatre. Dans les pires cas, la marche peut devenir douloureuse. Voici les conseils à suivre pour réduire les risques de contracter le virus responsable des verrues plantaires. « Portez des mules en plastique ou des sandales quand vous circulez autour de la piscine et dans les salles d'habillage et ne laissez jamais vos pieds toucher le plancher ! » Enfin, le VPH étant friand d'humidité, gardez toujours vos pieds au sec et portez des chaussettes qui absorbent la sueur. Les médicaments en vente

libre, comme les préparations à base d'acide salicylique, aident à soulager les cas sans gravité. En présence de lésions plus graves, on recommande l'application, notamment, de nitrogène liquide.

L'HERBE À PUCE, LE SUMAC DE L'OUËST ET LE SUMAC À VERNIS

L'urushiol, une résine toxique sécrétée par les plantes de la famille des anacardiacees, est le principal responsable de la majorité des dermatites d'été. Lorsque la peau entre en contact avec la toxine, la première chose à faire est de la rincer à l'eau froide, puis de la laver à l'eau tiède savonneuse. Si malgré ces précautions vous développez une dermatite de contact, mais que celle-ci est confinée à quelques endroits, « il faut appliquer pendant une période de trois semaines environ un puissant corticostéroïde topique sur les zones affectées », de dire le D^r Barankin. « Certains patients se présentent à mon cabinet en très mauvais état, avec des lésions partout sur le corps. Ils ressentent un grand inconfort et éprouvent beaucoup de difficulté à dormir. Je leur prescris alors de puissants stéroïdes oraux, des comprimés de prednisonne par exemple. »



LA BOURBOUILLE (OU MILIAIRE ROUGE)

« Cette dermatite est causée par l'obstruction des glandes eccrines (ou sudoripares) à la suite d'une abondante transpiration », nous explique le D^r Skotnicki-Grant. Cette irruption cutanée n'est pas fréquente, sauf chez les gens qui ne peuvent prendre soin d'eux-mêmes ou qui sont incapables de se déplacer seuls. C'est le cas, notamment, des bébés qui portent des couches. Les personnes âgées ou alitées peuvent aussi voir apparaître sur la peau ces petites bosses rouges qui causent des démangeaisons. Une crème d'hydro-





cortisone topique, appliquée trois fois par jour, permettra de soulager l'inconfort qui accompagne la bourbouille.

LES COUPS DE SOLEIL

Les vêtements, les crèmes solaires et une exposition modérée au soleil aux heures où ses rayons sont les moins ardents se révèlent notre meilleure protection contre les coups de soleil. Malgré tout, même le plus prudent d'entre nous peut subir, tôt ou tard, les assauts de l'astre du jour. Dans l'ensemble, on soigne un coup de soleil comme n'importe quelle autre brûlure. « Il suffit de rafraîchir la région atteinte avec une compresse d'eau froide, de prendre un anti-inflammatoire (comme de l'ibuprofène) pour atténuer la douleur et la rougeur ou d'appliquer une crème stéroïde à l'hydrocortisone », nous conseille le D^r Jason Rivers, professeur de dermatologie clinique à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver et directeur régional du programme Prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie.

« Les crèmes hydratantes épaisses aident à combattre la sécheresse causée par les coups de soleil », de dire le D^r Barankin, qui s'empresse d'ajouter que la peau devient plus sensible aux effets du soleil après un premier coup de soleil, d'où l'importance d'être plus prudent lors de nos prochaines sorties en plein air. »

LES MORSURES DE TIQUES

Membres de la famille des mites, les tiques vivent dans les hautes herbes et s'attaquent aux randonneurs qui s'y promènent. « Bien que la plupart de leurs morsures soient sans gravité, certaines tiques sont porteuses d'une bactérie appelée borrelie, responsable de la maladie de Lyme, une infection qui peut s'avérer d'une extrême gravité », d'expliquer le D^r Karl Weiss, microbiologiste de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont spécialisé dans les maladies infectieuses et professeur de médecine à l'Université de Montréal. Chez certaines personnes, les morsures de mites peuvent provoquer une réaction allergique.

Avant de vous aventurer dans les régions couvertes d'herbes hautes, assurez-vous de porter des chaussures fermées, un chandail, une blouse ou une chemise à manches longues ajustées aux poignets, un pantalon dont l'extrémité de la jambe sera enserrée dans une botte ou des bas. Choisissez de préférence des vêtements pâles, ce qui vous aidera à repérer plus facilement les tiques et à les enlever. Utilisez un répulsif à insecte à base de diéthyltoluamide (DEET) « et dès que vous revenez d'une randonnée, inspectez vos vêtements et votre peau et ceux de vos enfants et, le cas échéant, les poils de votre chien », conseille le D^r Weiss. Utilisez des pinces à sourcils pour retirer les tiques, et cela afin que des parties de l'insecte ne restent pas coincées sous la peau. 🩹



**PREMIER indicateur
fonctionnant avec un
logiciel de gestion
du diabète « branchez
et jouez ».**



Branchez. Lisez. Passez à l'action.

Accédez instantanément
aux tendances et aux profils
glycémiques grâce à la
technologie « **branchez
et jouez** »

Logiciel **GLUCOFACTS®
DELUXE de Bayer**, pour
découvrir des données
révélatrices

Transmettez les données à
votre professionnel de la santé

bayercontourusb.ca



© 2010 Bayer Inc. ®/MC Marques de commerce
de Bayer HealthCare LLC, utilisées sous licence
par Bayer Inc. Bayer et la croix Bayer sont des
marques déposées de Bayer AG, utilisées sous
licence par Bayer Inc. DD2026-0310F