



LE CONFINEMENT ET LA PEAU

QUELLES ONT ÉTÉ LES CONSÉQUENCES DU CONFINEMENT SUR LA PEAU?

Difficile de répondre précisément car, on ne va pas se mentir, nous n'avons pas vécu tous le même confinement...

Néanmoins, on peut opposer deux catégories de personnes :

1/ Celles qui ont profité. Qui ont saisi l'opportunité de prendre soin d'elles (à raison), soin de leur peau, se reposer, manger sainement, avoir un rythme régulier, méditer, se libérer l'esprit et le corps... Faire le point.

2/Puis les autres, celles qui ont écouté les informations anxiogènes ou tout simplement continué à télé-travailler tout en gardant les enfants, l'école à la maison, le ménage, le repassage, les repas pour toute la famille plusieurs fois par jour... etc. Conséquences : un équilibre alimentaire moyen, des écrans trop souvent, du stress ++++ ... la liste est non exhaustive...

Pour le premier profil, la peau en est ressortie plus équilibrée, bien que parfois déshydratée tout de même, sans doute à cause de la sécheresse des intérieurs de maison et aussi d'un ralentissement de la sécrétion de sébum (qui est produit par la peau quand elle se sent agressée par les UV, la pollution, les particules..etc)

La fonction barrière du sébum est valable de l'extérieur de l'épiderme vers l'intérieur mais aussi de l'intérieur vers l'extérieur pour éviter justement l'évaporation naturelle d'eau de notre peau, le sébum retenant particulièrement bien l'eau de notre peau.

Pour le second profil, le teint est inévitablement plus terne, brouillé, avec une accentuation des problèmes habituels, comme l'acné (plus de stress, donc plus de boutons, une plus grande oxydation due à la lumière bleue, les polluants intérieurs à laquelle notre peau n'est pas habituée à être exposée 24h/24.

CERTAINES PEAUX PLUS FRAGILES QUE D'AUTRES ?

Le Cortisol est l'hormone du stress et le confinement a sans aucun doute favorisé la production de cette hormone, non sans conséquence pour notre peau... Le stress se manifeste parfois avec des signes intérieurs, de nervosité par exemple, de palpitations... Mais parfois, c'est la peau qui parle.... L'impression de stress n'est pas là... et pourtant... des signes extérieurs évidents, tels que l'acné, le psoriasis et l'eczéma en sont des manifestations.

Les peaux sèches ont eu tendances à être encore plus sèches (due probablement au manque de production de sébum nécessaire à l'équilibre de notre flore cutanée)

Les mains aussi, car beaucoup lavées et désinfectées, avec des produits à base d'alcool... ont été particulièrement malmenées.

CES PROBLÈMES DE PEAU ONT T'ILS ENCORE DES CONSÉQUENCES AUJOURD'HUI?

Le confinement est terminé certes mais des incertitudes persistent, nous nous posons des questions sur les vacances au jour le jour, la rentrée... Le stress et des inquiétudes sont encore bien présents. Les habitudes concernant la peau, doivent être changées. Il faut s'adapter à cette nouvelle donne et ne pas hésiter à consulter les professionnelles de la peau pour être conseillé.

LE PORT DU MASQUE ? CONSÉQUENCES ?

Sous le masque, la peau reste « confinée » et la chaleur, la transpiration, la sécrétion sébacée engendre souvent l'apparition de boutons, une dilatation des pores et une peau plus grasse. Par ailleurs, nous respirons moins bien, parfois même notre propre gaz carbonique, ce qui entraîne une moins bonne oxygénation des tissus et des cellules avec des répercussions visuelles, une peau plus terne par exemple. En fonction de la position mais aussi du type de masque, il peut y avoir un appel de lymphes sous les yeux qui provoque des poches et/ou cernes.

Pour compenser ces effets, il faut faire des masques régulièrement. Les masques sont des solutions d'urgence. Dont on peut tout à fait abuser mais en respectant bien la problématique. Soit purifiant, soit oxygénant, soit hydratant... Bien utiliser aussi des méthodes décongestionnantes pour les yeux comme des sachets de thé vert usagés placés au congélateur, à poser sur les yeux pendant 15 minutes.