

Pollution : quels effets sur la peau?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-21 22:19:33 - Vu sur pharmacie.ma

Les effets des principaux polluants (oxydes d'azote, particules en suspension, monoxyde de carbone, ..) sur la peau sont assez mal documentés. «Le seul fait connu avec certitude est que la pollution accélère le vieillissement cutané, tranche le Pr Laurent Misery, chef du service dermatologie au CHU de Brest et spécialiste des peaux sensibles. Ce sont surtout les microparticules qui sont nocives. Mais toutes les autres substances pourraient aussi avoir des effets.»

Par ailleurs, une forte concentration d'ozone entraîne une chute des anti-oxydants naturels de l'épiderme (vitamines C et E notamment) et affaiblit ainsi la barrière cutanée naturelle constituée de lipides. La peau ne parvient plus à remplir son rôle de bouclier contre les agressions extérieures: elle s'épuise. «De même, les interactions des particules avec les rayons ultraviolets sont loin d'être négligeables, en favorisant l'apparition de radicaux libres, des molécules elles-mêmes à l'origine de l'accélération du vieillissement cutané, poursuit le spécialiste. Les effets des polluants seraient ainsi amplifiés par les UVA, par effet synergique.» Le monoxyde de carbone, quant à lui, se lie surtout à l'hémoglobine en prenant la place de l'oxygène dans le sang et donne un teint un peu gris à la peau et l'assèche.

De plus, l'effet irritant est probable. «On peut ainsi logiquement penser que les peaux sensibles sont aggravées par la pollution du fait de son effet irritant même si rien n'est clairement prouvé», explique le Pr Misery. De même, il est probable que l'exposition aux particules fines prédispose aux réactions d'intolérance, conduisant à l'augmentation du nombre de sujets à peaux dites réactives, mais là encore aucune étude ne l'atteste formellement.

Que faire pour limiter les effets de la pollution sur l'épiderme si l'on souhaite vivre dans les grandes agglomérations? «Bien nettoyer la peau est indispensable pour éliminer les dépôts de pollution, mais il ne faut pas trop la frotter pour ne pas abîmer la barrière cutanée naturelle, prévient le Pr Misery. L'application d'une crème hydratante en cas de peau sèche permet de reconstituer le film hydrolipidique.»

Par ailleurs, n'oublions pas que les polluants sont aussi à l'intérieur des habitations et que le tabac est un concentré de substances toxiques que s'infligent les fumeurs. Ces précautions alliées à une alimentation riche en fruits et légumes (aliments riches en vitamine C et E et en antioxydants) permettent de limiter les risques.