

Nombre d'entre nous ont déjà expérimenté une forte desquamation du cuir chevelu. Avec des soins appropriés, l'équilibre perturbé du cuir chevelu peut être rétabli dans la plupart des cas.

Jürg Lendenmann

# Pellicules

## Un problème généralement esthétique



Les cellules mortes de la peau s'amalgament en squames cutanées.

Contrairement aux serpents ou même aux araignées, nous ne subissons aucune mue. Néanmoins, nous renouvelons notre épiderme, cellule après cellule en l'espace d'un mois. Ce processus passe quasiment inaperçu car les cellules cornées éliminées sont microscopiques. Nous ne les voyons que lorsqu'elles s'amalgament sous forme de congglomérats (pellicules).

Généralement, les pellicules éparpillées sur la veste ou collées dans les cheveux ne sont qu'un problème esthétique mais un désagréable pour le sujet, car souvent associé à un manque d'hygiène.

Différents facteurs externes et internes peuvent perturber l'équilibre naturel du cuir chevelu et favoriser la formation de

pellicules. La desquamation est le trouble du cuir chevelu le plus fréquent dont souffrent environ 30% des femmes et 20% des hommes au moins une fois dans leur vie. Il existe deux sortes de pellicules: les grasses et les sèches.

### Pellicules grasses

L'élément déclencheur des pellicules grasses jaunâtres regroupant jusqu'à 1000 cellules cornées est généralement une production de sébum accrue, d'origine héréditaire ou provoquée par le stress. Les hormones peuvent également influencer sur l'activité des glandes sébacées.

Chez les hommes, les pellicules grasses traduisent l'augmentation des hormones androgènes pendant la puberté et ensuite jusqu'à 40 ans.

Les pellicules grasses s'accompagnent souvent de levures du genre *Malassezia*, principalement les types *M. globosa* et *M. furfur*. Ces micro-organismes apparaissent dans la flore naturelle de la peau et se nourrissent de lipides (grasses). Ils se développent particulièrement bien dans le milieu chaud et humide et riche en nutriments du cuir chevelu gras. Les levures libèrent des acides gras lors de la décomposition des lipides produits par les glandes sébacées. Ces acides gras irritent la peau et accélèrent le renouvellement cellulaire à savoir la desquamation. Une importante colonisation de levures *Malassezia* peut également se manifester par de fortes démangeaisons.

### Pellicules sèches

Contrairement aux pellicules grasses, les pellicules sèches sont de petite taille, blanches ou grisâtres (brunes chez les personnes à pigmentation foncée). Elles ne collent pas au cuir chevelu ni aux cheveux mais, sous l'effet des peignes, brosses et manipulations, se détachent et tombent en neige sur les vêtements. De petites formations allant jusqu'à 25 cellules cornées sont visibles sur les cheveux et vêtements forcés.

Elles ont généralement pour origine une réduction de la production de sébum, parfois induite par des changements hormonaux liés à l'âge (ménopause). La peau se dessèche par manque de sébum qui protège la barrière d'hydratation du cuir chevelu.

Des facteurs climatiques peuvent également favoriser le dessèchement. En hiver, le froid réduit la production de sébum. L'air sec des pièces chauffées assèche la peau; en été, ce sont la chaleur sèche et les rayons ultraviolets. Des soins capillaires excessifs ou inappropriés peuvent également assécher le cuir chevelu et entraîner des démangeaisons.

### Venir à bout des pellicules

En général, certaines mesures correctives (voir encadré) suffisent pour juguler, voire éradiquer les pellicules. Des mesures inadaptées pour combattre les pellicules peuvent aggraver la desquamation. Prenez conseil auprès d'un spécialiste en pharmacie ou droguerie.

Les shampoings cosmétiques et/ou médicaux contiennent les substances suivantes:

- Antimycosiques: disulfure de sélénium, kétoconazole, zinc pyrithione, olamine de piroctone, ciclopiroxolamine, climbazole.
- Antiséborrhéiques: dipyrithione.
- Kératolytiques: sels d'ammonium de bituminosulfonates, acide salicylique, soufre, urée.
- Kératosiques: disulfure de sélénium, zinc pyrithione.

Un composant antiprurigineux comme le polidocanol peut être ajouté à certaines produits. Les extraits végétaux peuvent également soulager l'état pelliculaire. Respectez les recommandations du fabricant lors de l'utilisation des produits, notamment en ce qui concerne la fréquence d'utilisation et le temps d'action.

#### Quand consulter?

Que faire, si malgré des soins cosmétiques adaptés et un traitement du cuir chevelu, l'état pelliculaire persiste au bout de trois à quatre semaines et est accompagné de chute de cheveux? Ou lorsque le cuir chevelu est irrité, provoque de fortes démangeaisons, suinte ou présente des croûtes? Une visite chez le médecin est fortement recommandée, car les pellicules peuvent entraîner différentes maladies de la peau comme le psoriasis, l'eczéma atopique (dermatite atopique), l'eczéma séborrhéique, les champignons filamenteux ou les allergies de contact. ■

#### Conseils de soin

- Éviter un lavage trop fréquent, les shampoings irritants et les colorants capillaires. Cependant, même en lavant moins souvent (1x par semaine ou tous les quinze jours), les pellicules peuvent être visibles chez des sujets en bonne santé.
- Laver les cheveux à l'eau tiède.
- Bien rincer les cheveux après le shampoing; les résidus favorisent la formation de pellicules.
- Ne pas sécher les cheveux trop chaud.
- Ne pas abuser des permanentes, défrisages et (dé)colorations.

#### Spécial pellicules sèches

- Laver les cheveux moins souvent, utiliser un shampoing ultra doux.
- Il est conseillé d'utiliser des préparations enrichies en éléments surgraisants avec des composants

comme les huiles de plantes, les hydrolysats de protéines de blé, les dérivés de lanoline, le panthénol, les céramides et des substances hydratantes comme le glycol, la glycérine et l'urée.

- Éviter les agents physiques irritants (brosses dures, peignes à dents acérées, se gratter la tête), limiter l'exposition solaire.

#### Spécial pellicules grasses

- Laver les cheveux quotidiennement avec un shampoing doux antimicrobien.
- Laisser le cuir chevelu respirer, éviter les coiffures serrées et les chapeaux (les levures prolifèrent en milieu chaud et humide).
- Toucher le moins possible à la chevelure sous peine de regraisser le cuir chevelu.



Image: © PaylessImages, rf123.de.com