

VRAI/FAUX

L'alimentation joue un rôle dans l'apparition de l'acné.

Faux. Pas même le chocolat ou la charcuterie, contrairement aux idées reçues. L'acné résulte d'une production excessive de sébum, ce qui n'a rien à voir avec la nourriture.

Les taches brunes ou « fleurs de cimetièrre » nécessitent un suivi médical particulier.

Faux. Cette coloration partielle, appelée hyperpigmentation, n'est pas le signe avant-coureur d'un problème grave. Elle est liée au vieillissement de la peau.

Le risque de cancer de la peau a augmenté.

Vrai. Le risque de développer un cancer de la peau est 10 fois plus important aujourd'hui qu'en 1930. En cause : nos expositions plus fréquentes au soleil.

Les mélanomes se développent à partir d'un grain de beauté.

Vrai le plus souvent. Dans les autres cas, le mélanome se développe en formant une petite tache colorée et plane. Elle doit être examinée par un dermatologue, surtout dans les cas suivants : si ses contours sont asymétriques, si sa surface est irrégulière ou si elle devient multicolore.

L'herpès apparaît plus facilement en cas de fatigue.

Vrai. Les « boutons de fièvre » comme les autres formes d'herpès se manifestent souvent lorsqu'on est fatigué ou stressé ou à l'occasion d'une infection.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

➔ Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Kartukovska© FNMIF Janvier 2006

Mieux protéger ma peau



Directement touchée par toutes les agressions extérieures, la peau est une barrière protectrice pour notre organisme. Elle reflète en partie notre état de santé intérieur. Actuellement, certains problèmes ne peuvent encore être résolus, mais heureusement, les traitements se perfectionnent de jour en jour.

→ Les problèmes les plus fréquents

- **Allergies** : celles concernant la peau toucheraient aujourd'hui un enfant sur quatre ou cinq. **L'urticaire en est la forme la plus fréquente. L'eczéma (ou dermatite atopique)** affecte 20 % des enfants de moins de deux ans. Il se traduit par des plaques rouges, une peau épaissie, très sèche avec des squames ou, au contraire suintante, avec des démangeaisons sur les pommettes, les plis des coudes et des genoux. Il peut être déclenché par l'alimentation ou le contact avec certains produits et disparaît souvent de lui-même après quelques années.
- **Psoriasis** : il touche entre 3 et 5 % de la population française. Il revêt la forme de plaques rouges qui se recouvrent de squames blanches et peut couvrir jusqu'à 10 % du corps (surtout les coudes, les genoux, le bas du dos, le cuir chevelu et les pieds). C'est une **maladie non contagieuse** à prédisposition familiale.
- **Acné** : la majorité des adolescents en est affectée, dans des proportions variables. Mais elle ne leur est pas réservée.
- **Herpès** : ce virus se manifeste par des « boutons de fièvre » sur le visage, ou par un herpès génital. Il est contagieux : il faut donc **adopter des précautions d'hygiène pour éviter de contaminer son entourage**. On peut en soulager les manifestations, mais il est difficile de l'éradiquer.

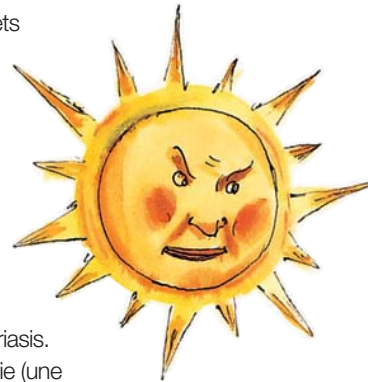
- **Mycoses** : elles représentent 10 % des maladies de peau et affectent **surtout la bouche, les organes génitaux, les ongles et les zones de transpiration**. Leur traitement est efficace, mais les récidives sont fréquentes.
- **Molluscum contagiosum** : cette affection virale bénigne, mais très contagieuse, se manifeste par de petites excroissances de peau. Elle est fréquente chez les enfants qui se contaminent lorsque la promiscuité est importante : activités sportives, école... Le molluscum contagiosum se soigne par curetage ou « brûlure » à l'azote liquide.
- **Cancers** : le carcinome est le cancer de la peau le plus fréquent en France, mais il se soigne assez facilement s'il est diagnostiqué de manière précoce. En revanche, les mélanomes, plus rares, sont aujourd'hui responsables du décès d'environ 2 000 personnes par an dans l'Hexagone.

→ Les agresseurs

Les rayonnements ultraviolets du soleil provoquent des « coups de soleil » et, à plus long terme, un vieillissement précoce et des cancers de la peau.

Le stress peut constituer un facteur aggravant ou révélateur des problèmes cutanés

comme l'eczéma ou le psoriasis. Une mauvaise hygiène de vie (une alimentation déséquilibrée, notamment), une diversification alimentaire trop précoce chez les bébés déclenchent également des problèmes de peau variés.



→ Des précautions à prendre

Différents médicaments existent. Votre médecin saura vous prescrire le traitement adapté à votre cas.

Il faut aussi **être attentif à ses grains de beauté et aux taches apparaissant sur l'épiderme**. Il est important d'éviter les expositions au soleil et de se protéger par des vêtements et des crèmes. L'hygiène du corps, quant à elle, limite fortement les allergies de contact. Ainsi, une substance déposée sur la peau et nettoyée rapidement n'entraînera que peu de réaction. Lors de la toilette, il faut veiller à **bien se laver aux endroits les plus humides et à bien se sécher**.

Enfin, il est important de porter du linge propre et de privilégier les vêtements en coton.



POUR EN SAVOIR +

- Lire le *Flash santé* n° 28 – Mieux me protéger du soleil.
- Association herpès. Dirigée par un comité scientifique composé de médecins, elle propose un accueil téléphonique : 0 825 80 08 08 (0,15 euros/min) du lundi au vendredi de 9 h à 19 h et un site Internet : www.herpes.asso.fr
- Syndicat national des dermatologues. Il propose sur son site Internet un test pour connaître votre risque de développer un cancer de la peau. Tél. : 01 44 29 01 29 ou www.syndicatdermatos.com