



MER & PISCINE

Comment profiter pleinement
de la baignade ?

www.reso-dermatologie.fr

L'été est souvent synonyme de liberté, de lumière, de baignades et de voyages. Mais pour les personnes atteintes d'une maladie de peau chronique, cette période peut aussi soulever des questions :

- Mon traitement supporte-t-il le soleil ?
- Puis-je me baigner en toute sécurité ?
- Comment gérer mes soins en déplacement ?

Ce guide vous propose des conseils concrets pour profiter pleinement de l'été tout en respectant votre peau et votre santé.

Baignade en été : mer ou piscine ?

En été, la baignade en mer ou en piscine est un plaisir rafraîchissant... Néanmoins, elle peut parfois irriter la peau surtout si elle est **sensible ou atopique**.

Nous vous proposons **quelques conseils** pour profiter **de l'eau**, tout en préservant **la santé de votre peau**.

Mer ou piscine : avantages et inconvénients

- **La mer** [1]
 - L'eau salée possède des propriétés légèrement **antiseptiques**. Elle est **riche en minéraux** comme le magnésium ou le zinc, qui ont un effet apaisant et peuvent **favoriser la cicatrisation** des petites plaies.
 - Cependant, **le sel peut assécher** la peau et provoquer des picotements sur les zones abîmées. Le sable et les **frottements** peuvent aussi causer des **irritations**.
- **La piscine** [2]
 - L'eau des piscines est généralement traitée pour garantir sa propreté. Elle offre une expérience rassurante et rafraîchissante.
 - Cependant il est important de noter que le chlore peut parfois **irriter les peaux sensibles**. Penser à privilégier des piscines avec un **traitement plus doux**, et/ou bien rincer sa peau après la baignade.

	MER 	PISCINE 
Bénéfices	• Eau salée légèrement antiseptique • Minéraux (magnésium, zinc) apaisants • Peut favoriser la cicatrisation	• Eau chlorée ou iodée • Sans sable : évite les frottements et les irritations • Température souvent plus douce
Inconvénients	• Sel = dessèchement • Picotements sur peau abîmée • Sable et frottements + irritations	• Chlore irritant pour peau • Risque de sécheresse et démangeaisons • Parfois désinfectants (brome)

Avant la baignade : bien préparer sa peau

Pour limiter les agressions : [3]

- Appliquez une **crème barrière** avant la baignade.
- Il peut s'agir d'une **cold cream**, d'un **baume relipidant** ou d'une formule à base de **zinc** ou **d'oxyde de titane**. Privilégiez une crème **sans parfum, résistante à l'eau**.
 - Si votre peau présente des **lésions suintantes ou infectées** : évitez la baignade.
 - En cas de **lésions sèches ou de petites plaques** : une baignade courte est possible, à condition d'avoir bien protégé la peau.

Une peau bien préparée limite les picotements et les sensations d'inconfort.

Après la baignade : apaiser et hydrater

- **Rincez-vous** abondamment à l'**eau douce** dès la sortie de l'eau, pour éliminer le sel ou le chlore.
- **Séchez-vous délicatement** avec une serviette douce, **sans frotter**.
- **Hydratez généreusement** la peau avec une crème ou un baume apaisant, riche en **agents réparateurs**.

Un spray d'eau thermale isotonique peut également apaiser les sensations de chaleur avant d'appliquer la crème.

POINTS CLÉS



Mer et piscine sont compatibles avec une peau sensible, à condition d'adopter les bons gestes.



Protégez la peau avant la baignade, puis rincez et hydratez après.



Évitez les longues expositions si votre peau est très inflammée ou sujette à des poussées aiguës.

Nagez l'esprit tranquille, même avec une peau sensible

Bibliographie

[1] Futura, quels sont les bienfaits de l'eau de mer sur la peau ?

<https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/beaute-sont-bienfaits-eau-mer-peau-7728/>

[2] Eczéma atopique et natation : faisons le point

<https://www.associationeczema.fr/eczema-atopique-et-natation-faisons-le-point/>



**Les maladies inflammatoires
chroniques de la peau notre mission,
Les patients notre priorité !**

Rejoignez-nous sur :



HappyReso



Collectif Skinpower