

**Visio-conférence avec le docteur Radostina Bachvarova, dermatologue Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc - lundi 18 mai 2020**

**Le sujet : port du masque prolongé et pathologies cutanées : prévention, action et conseils pour bien vivre avec son masque**

**Le masque, un médicament**

Le masque est devenu incontournable pour se protéger et pour protéger les autres. A ce titre, la dermatologue Radostina Bachvarova (Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc) le considère comme un médicament. Comme tout médicament, il a des effets indésirables. Reste à trouver le masque qui s'adaptera le mieux à sa peau et/ou à son activité. A retenir, il n'existe pas de contre-indication au port du masque. Et les troubles cutanés n'engagent jamais un pronostic vital... Objectif : adopter des mesures de protection et de prévention pour préserver sa barrière cutanée, regarder sa peau sans s'affoler car elle saura montrer ce qui ne va pas...

**La peau du visage n'est pas faite pour porter un masque**

La peau du visage n'est pas physiologiquement adaptée au port du masque et à des agressions répétitives tel le frottement. Contrairement à la paume des mains ou plante des pieds qui est plus dure, plus rugueuse, plus épaisse, la peau du visage est plus fine et donc moins résistante aux agressions à répétition.

Toute peau soumise à des agressions répétées pourra développer des problèmes cutanés. On peut les prévenir en adoptant des mesures de protection et les soigner lorsqu'elles se présentent.

**Port du masque prolongé et peaux à risque**

Les peaux les plus à risque sont les peaux claires. Ces peaux sont plus fines, plus fragiles, plus réactives aux agressions.

Les peaux âgées sont aussi des peaux à risque car elles sont moins résistantes, moins hydratées et moins aptes à se protéger. Le vieillissement ralentit et rend moins efficaces les mécanismes de réparation.

**Effets indésirables liés au port du masque sur la peau du visage**

> irritation physique, mécanique, liée aux frottements plus ou moins prolongés des points de contact du masque sur le visage car ils altèrent la barrière cutanée. Ces frictions répétées et prolongées peuvent provoquer rougeurs, boutons, prurit et démangeaisons.

> irritation chimique : si avant le port du masque on a utilisé des produits nettoyants agressifs pour la peau. Ou bien si on est intolérant à un ou plusieurs composants du masque en tissu ou néoprène.

> cette double irritation mécanique et chimique s'aggrave avec la chaleur et à l'humidité. Le frottement répété produit de la chaleur. La chaleur stimule la transpiration, qui produit une augmentation de l'humidité.

L'humidité stimule la production du sébum. La zone du visage est riche en glandes sébacées. Réaction par la production de sébum excessif, dénommée séborrhée réactionnelle. En plus risque d'occlusion des glandes sébacées notamment chez les sujets à peau acnéique.

**Les risques pour la barrière cutanée**

Le frottement, associé à la chaleur et à l'humidité, abîme la barrière cutanée. Or c'est cette barrière qui nous préserve contre l'agression des agents pathogènes. Normalement le PH est légèrement

acide ce qui assure un bon équilibre cutané empêchant les pathogènes et agressions de faire des dégâts. Normalement le PH de la peau est légèrement acide. Sous l'effet de la chaleur, de l'humidité et de la transpiration, il peut devenir plus alcalin. Cela entraîne une dysbiose, autrement dit, un déséquilibre de l'écosystème bactérien cutané (aussi appelé microbiote). Avec l'endommagement de la barrière cutanée, les agents pathogènes prolifèrent. Quand on entretient son visage au quotidien, on utilise des produits avec un PH neutre car on n'a pas besoin de l'acidifier ou de l'alcaliniser. Mais lorsqu'on a des problèmes de peau, il est conseillé d'utiliser des produits avec PH légèrement acide pour revenir à l'équilibre.

L'altération de la barrière cutanée est temporaire. Une fois l'agression enlevée et les mesures de protections adaptées, elle se reconstitue, sauf en cas de pathologies de peau tels l'eczéma et la dermatite atopique. Car ces pathologies témoignent d'une barrière cutanée déjà abîmée.

### **Les risques/effets du port du masque sur les pathologies cutanées**

A l'exception du psoriasis, toutes les pathologies cutanées sont liées à l'endommagement de la barrière cutanée en plus du frottement et de la chaleur. En frottant la peau on produit de la chaleur et de l'humidité sur une surface plus petite. Cela entraîne une production du sébum.

Acné rosacée : la chaleur, le changement brusque de température, l'humidité, le frottement, un déséquilibre des micro-organismes. Les vaisseaux se dilatent, les picotements et les sensations de brûlures augmentent. L'inflammation aussi...

L'eczéma et la dermatite atopique : la chaleur, l'humidité et la barrière cutanée déficiente, stimulent l'état inflammatoire, par stimulation de la cascade inflammatoire avec risque de surinfection. Davantage de risque de surinfection augmente lié au prurit et aux érosions déjà existantes. Une barrière cutanée abîmée facilite la pénétration des allergènes et déséquilibre la flore cutanée.

Psoriasis du visage : le frottement peut être considéré comme un choc, une agression par l'organisme sur la peau et provoquer des plaques de type Koebner dans les zones agressées. En revanche, pas de barrière cutanée lésée. Localisation plus rare.

Dermatite séborrhéique : frottement, chaleur, surproduction du sébum et prolifération du démodex (acariens de la famille des Demodicidae) qui est souvent retrouvé chez les patients avec dermatite séborrhéique.

Folliculite du visage lié à la barbe : inflammation du follicule pileux des hommes au niveau de la barbe à cause du frottement prolongé. La chaleur, la transpiration aggravent la situation. Cette zone présente de nombreuses glandes sébacées qui influencent le système hormonal masculin susceptibles d'aggraver l'état de la peau. Par ailleurs, il est important de raser la barbe. Quand on a une barbe plus ou moins épaisse, le masque ne se pose pas bien sur le visage et ne va pas produire son effet de protection.

Les personnes qui prennent des anticoagulants, les personnes âgées ou les sujets qui présentent une fragilité au niveau des vaisseaux sanguins : pour ces personnes, porter un masque de façon prolongée peut provoquer des tâches de type purpura à cause du l'appui de la barre du masque sur certaines parties du visage. En prévention, ces personnes peuvent prendre de la vitamine C pour renforcer les parois capillaires et la résistance des vaisseaux de petit calibre.

### **Les questions des journalistes**

*A partir de combien de temps de port de masque y-a-t-il des risques pour la peau du visage ?*

Radostina Bachvarova : Impossible à dire. Chaque peau est différente. Cela dépend du type de peau. Certaines personnes vont réagir très rapidement lorsque les vaisseaux sont fragiles ou que la peau est très fine... Ce type de peau va réagir rapidement que les personnes à peau épaisse. Les peaux mates ont une résistance plus élevée. En revanche chez ces sujets, il y a un risque de tâches pigmentaires post-inflammatoires en cas de frottement. Or ces tâches sont très difficiles à enlever.

*Quels types de masques privilégier?*

Radostina Bachvarova :

- pour les professionnels médicaux (risque de projection) masque FFP – trois types de masque FFT de 1 à 3 selon les zones à risques. Protègent patients et professionnels. Ils sont constitués de polypropylène et d'une barre en acier non allergène. Ce type de masque limite risque d'allergie. Si allergie, faire patch test.
- masque en néoprène constitué en latex. A utiliser à condition que l'on soit certain de ne pas être allergique.
- masque en tissu qui sont en plusieurs couches, deux à trois les couches entre lesquelles on peut glisser un filtre à charbon qui protège. Pour l'entretien suivre les recommandations du fabricant.
- sur une peau irritée, préférer un masque en coton pur, sans mélange coton/polyester (risque allergie). Préférer aussi un coton clair sans teinture car les colorants peuvent être irritants voire allergisants.

*Quelles matières provoquent la production de chaleur ?*

Radostina Bachvarova : Les matières synthétiques sont à éviter car ce sont celles qui font produire le plus de chaleur.

Plus on porte le masque, plus on parle, plus la chaleur et humidité augmentent. Le mieux est de changer de masque le plus souvent possible pour porter un masque sec.

*Quels sont les risques d'irritation de l'élastique au niveau des oreilles ?*

Radostina Bachvarova : l'élastique utilise les mêmes composants que le masque. Si on n'est pas allergique au polypropylène, pas de problème.

Seul risque : si l'élastique est trop serré. Dans ce cas, les problèmes seront différents selon le volume de cheveux. Quand le cheveu est rare, c'est le frottement qui est à craindre.

En cas d'un volume de cheveux important, c'est la production de chaleur et d'humidité qui s'ajoutent au frottement.

*Quelle protection solaire pour ne pas avoir les marques du masque sur le visage ?*

Radostina Bachvarova : Pour la population générale qui n'est pas sujette à marque, recommandation d'un indice de protection à +50 en période estivale,

Si peu soleil indice +30,

En cas de peau irritable et peau mate, un indice maximal est préconisé.

*Les vitamines à conseiller en préventif ?*

Radostina Bachvarova : Pour les personnes dont la peau marque ou sujets sous anticoagulant, on peut prendre de la vitamine C car elle contient de la rutascorbin qui est une composante de la paroi capillaire et qui peut donc renforcer la résistance les petits vaisseaux.

En dehors, mettre une crème réparatrice contenant de l'eau thermale. L'eau thermale a des effets anti-inflammatoires et cicatrisantes.

*Existe-t-il contre-indication d'une pathologie dermatologique interdisant le port du masque ou limitant fortement son utilisation ?*

Radostina Bachvarova : non, il n'existe pas de contre-indication impérative car le port du masque doit être considéré comme un médicament. Il faut le porter pour se protéger et protéger les autres. Il faut donc trouver le masque qui sera le mieux supporté par sa peau. Les problèmes cutanés n'engagent jamais le pronostic vital d'une personne. Ils peuvent être gênants, stressants, et avoir des répercussions psychologiques. Dans ce cas il faut consulter.

*Les masques en forme de bec de canard qui sont moins "collants" au visage sont-ils à conseiller ?*

Radostina Bachvarova : non, car l'appui de ces masques en bec est plus important et plus fort que les autres masques en tissu. Ils peuvent favoriser plus rapidement l'apparition d'hémorragies, d'inflammations sur les zones d'appuis.

*Quand faut-il consulter, un dermatologue ou médecin ?*

Radostina Bachvarova : Lorsque le patient en ressent le besoin. La situation que nous visons est inédite, le port du masque est inhabituel et s'impose à tous. Les apparitions d'inflammations, de rougeurs, de micro-coupures ou de tâches ne seront peut-être pas prises au sérieux ou traitées avec des remèdes de grand-mère... On n'imagine pas lorsqu'on n'en a jamais eu que des problèmes cutanés peuvent s'aggraver et devenir insupportables. Il vaut mieux prévenir et interroger les professionnels avant d'atteindre un état inflammatoire qui demande un traitement lourd. Les risques de surinfection augmentent quand on a de l'acné ou de l'impétigo. Le port du masque peut faire propager l'infection. Pour l'acné rosacé ou l'acné vulgaire, on agit d'ordinaire avec un traitement local. Or le port de masque qui peut provoquer une hyperséborrhée et un changement du PH de la peau aggrave plus rapidement l'état cutané. Un traitement par voie orale sera plus adapté pour stopper l'inflammation plus rapidement.

*Comment laver son masque ?*

Radostina Bachvarova :

- Masques alternatif néoprène (filtre) lavage à 60° selon les recommandations du fabricant.
- Masque en tissus lavage à haute température masque en coton résistant à la chaleur puis repassage. On ne connaît pas leur efficacité à 100%.

### **Les conseils de Radostina Bachvarova, dermatologue aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc pour prévenir et limiter les dégâts liés au port prolongé du masque**

#### 1 – Avant de porter un masque

- Quand on doit changer ou mettre le masque, se laver de préférence les mains avant avec savon et de l'eau. Eviter si possible le gel hydroalcolique ou le désinfectant car ces produits génèrent aussi des vapeurs qui peuvent irriter la peau du visage.
- Avant de porter le masque, nettoyer le visage avec un produit non agressif : eau minérale, eau thermale, eau micellaire ou savon très doux... Sécher en tapotant.
- Eviter l'usage des parfums, déodorants (privilégier les billes), vernis, gel, laques, fixateurs, après rasage parfumé, vernis à ongles, huiles essentielles. Risque d'irritation et/ou allergies aéro-portée ou de contact.
- Ne pas faire le ménage avec des produits détergents avant de porter un masque. Tous ces produits produisent de la vapeur et des émanations qui peuvent venir irriter une peau sensibilisée.
- Mettre une crème hydratante non parfumé et hypoallergénique avec le moins de conservateur et de parabène possible, à acheter en pharmacie ou parapharmacie.
- Eviter au maximum les gommages, peeling ou autres nettoyage agressifs du visage pendant cette période. Ou les faire en fin semaine, le soir quand la peau peut se reposer et respirer. Préférer les gommages et exfoliants doux.

- Laver plus souvent les serviettes pour les mains et les serviettes de toilette.
- Appliquer une crème barrière ou isolante qu'on utilise pour aller à la piscine, ou pour les opérateurs en usine, femmes de ménages ou professionnels de santé. Par contre, attendre au moins 30 min après l'application de sa crème avant de porter un masque pour qu'elle ait bien pénétrée.
- En cas de peau réactive, mettre sur les zones d'appuis une crème barrière 30 min avant de porter le masque. Ce temps est recommandé par les laboratoires pour que le produit pénètre bien et forme une sorte de gant invisible sur la peau et assure ainsi son effet protecteur.
- Si on observe des lésions, micro-écorchures sur la peau, mettre une crème cicatrisante qui assurera une couche protectrice et aidera à la cicatrisation
- si port du masque en extérieur, mettre une crème cicatrisante avec indice de protection solaire. En effet, le masque a tendance à bouger de haut en bas ou sur les côtés. Ces frictions répétées peuvent provoquer des microlésions car le sang interagit avec le soleil, favorisant les tâches pigmentaires qui sont très difficiles à éliminer.
- Important : hydratation de la peau (interne et externe) est très importante car elle permet de conserver la barrière cutanée qui protège contre les agressions.

## 2 - Réduire le maquillage

Le maquillage altère l'état de la peau, mais aussi l'état du masque. Eviter le maquillage ou utiliser un maquillage le plus léger possible pour ne pas boucher encore plus les pores ou provoquer des sensations de picotements, tiraillements qui conduiront à toucher le masque avec les risques que l'on connaît.

## 3 – Changer de masque régulièrement

- Pour les personnes plus à risque, changer le masque toutes les deux heures et pas toutes les quatre heures comme l'indiquent les recommandations pour minimiser les risques.
- Ne pas le porter plus de 8 heures. Après 8h, la protection n'est plus aussi bonne.
- essayer de ne pas porter le masque quand on n'en a pas besoin pour aérer le visage. Laisser le visage à l'air, dès que le port du masque n'est pas obligatoire : chez soi, le soir, le week-end, en pleine nature
- Penser à s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.

## 4 - Après le port du masque

Après avoir enlevé le masque, nettoyer le visage, bien sécher en tapotant et mettre une crème hydratante. Si des irritations apparaissent, appliquer une crème anti-rougeurs. Sur les zones riches en glandes et productrices de sébum, choisir une crème séborégulatrice. Le soir, quand on n'a pas besoin de porter le masque, s'enduire d'une crème hydratante riche.

- Boire beaucoup d'eau car l'hydratation du visage se fait aussi par l'intérieur.

## **A propos**

Au pied du Mont Blanc, au coeur de la Haute-Savoie, les Thermes de Saint-Gervais sont spécialisés dans le traitement des affections dermatologiques, des grands brûlés et des cicatrices. Ils soignent aussi les pathologies des voies respiratoires, de l'ORL et des muqueuses bucco-linguales.

[thermes-saint-gervais.com](http://thermes-saint-gervais.com)

## **Reprise de l'activité thermale cadencée**

L'accueil des Thermes est désormais ouvert aux curistes en semaine de 10h00 à 17h30 et le samedi de 10h00 à 13h00

## SERVICE PRESSE THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC

Toutes les équipes des Thermes de Saint-Gervais se sont mobilisées pour assurer le strict respect des mesures sanitaires. Nous mettons tout en oeuvre pour limiter le nombre de personnes présentes au même moment, pour respecter les gestes barrières et surtout pour veiller à la désinfection des espaces.

En ce sens nous avons investi dans une caméra thermique qui permet de mesurer les températures de chaque personne avant qu'elle ne pénètre dans l'établissement.

Pour préparer la réouverture de l'établissement thermal qui n'est pas encore programmé, les Thermes de Saint-Gervais ont mis en place de nombreuses actions afin de répondre aux mesures sanitaires énoncées par le gouvernement et par l'ARS.

### **Les actions mises en place**

- Acquisition d'une caméra thermique qui permet de prendre les températures de toutes les personnes avant qu'elles ne pénètrent dans l'établissement.
- aménagement du parcours client pour éviter qu'ils se croisent
- mise en place des plexiglas de protection sur les comptoirs
- désinfection des espaces de contact entre chaque client

### **Concernant les mesures particulières aux cures médicales et aux espaces bien-être :**

- Nous maintenons la fermeture des espaces bien-être et des espaces de cures pour le moment
- Nous continuons à reporter les dates de validité des bons cadeaux achetés précédemment et arrivant à échéance
- Nous avons prolongé les dates de validité des bons cadeaux
- La valeur de votre bon cadeau peut être utilisé en « valeur » pour des soins instituts ou des achats à la boutique.

### **Concernant la réouverture de l'institut de soins :**

- Ouverture de l'institut de soin à partir du Jeudi 21 mai
- Horaires d'ouverture de l'institut : de 10h30 à 18h00 du lundi au samedi
- Seuls les massages et soins corps pourront être effectués afin de respecter les mesures sanitaires
- Proposition de soins et massages du corps sur notre nouvelle carte éphémère (contacter l'accueil)