

## **FAUSSES CROYANCES ou FAUSSES IDEES EN DERMATOLOGIE**

**Dr Hervé VAN LANDUYT**

**Dermatologue – Besançon  
Médecin Consultant CHU Minjoz Besançon**

**Contacts : Site : [www.asfoder.net/site](http://www.asfoder.net/site) ou Google -> Asfoder**

Les fausses croyances sociales et/ou médicales sont fréquentes en médecine.

Le domaine de la dermatologie est riche en fausses croyances. Certaines croyances ou idées fausses passent de génération en génération et sont même parfois cautionnées par le monde médical.

Nous n'aborderons que certains domaines où les fausses idées sont parfois Difficiles à combattre.

Le milieu médical véhicule encore trop souvent ces fausses idées.

Le médecin, le pharmacien et tous les acteurs médicaux doivent lutter contre ces fausses croyances souvent néfastes au patient.

### **Attention toutes les notions qui suivent sont des fausses idées**

**(Les vraies informations figurent sous : notes en gras italique)**

#### **HYGIENE DE LA PEAU ET COSMETOLOGIE**

- Le savon de Marseille, c'est le meilleur savon
- Il faut se savonner le visage matin et soir (surtout le matin)
- Il faut appliquer de l'eau sur la peau pour l'hydrater
- Il faut faire des gommages et des masques à l'argile pour diminuer les imperfections et la peau grasse : acné, cicatrices...
- Il ne faut pas mettre de crème le soir pour laisser respirer sa peau
- Il faut appliquer son parfum sur le cou, derrière les oreilles ou au niveau des poignets

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : Notre peau est fragile, il faut limiter les bains trop chauds, utiliser des savons surgras, appliquer régulièrement des laits (été) ou des crèmes (hiver). Il faut réaliser une toilette douce et adaptée le soir et appliquer une crème hydratante matin et soir. Il ne faut jamais appliquer de parfum sur la peau (été comme hiver***

## L'ACNE

- Est due à une mauvaise hygiène de la peau.
- Est une maladie infectieuse, d'où l'utilisation de produits antiseptiques et d'antibiotiques
- Est aggravée par l'alimentation : chocolat, charcuterie
- Disparaît toujours après la puberté
- Est améliorée par le soleil
- Interdit tout maquillage
- Le "Roaccutane" ou Isotrétinoïne per os sont dangereux

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : L'acné doit être traitée précocement. Il faut prévenir le patient de la nécessité d'un traitement de plusieurs mois ou années. Tous les traitements antiacnéiques sont irritants. Il faut proposer des soins hydratants non comédogènes pour limiter les effets secondaires. Toujours proposer une contraception qui n'aggrave pas ou qui ne provoque pas d'acné. Le bronzage même modéré aggrave toujours l'acné. On observe une pseudo amélioration en début d'été puis une explosion en automne hiver***

## LES VERRUES

- Sont secondaires à un manque hygiène
- Sont secondaires à une verrue mère qui se dissémine
- Sont des tumeurs profondes avec des racines
- Ne sont contagieuses que lorsqu'elles saignent
- Doivent toujours être opérées pour disparaître rapidement...

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : Il n'y aucun traitement efficace contre les verrues. Chez un patient non immunodéprimé, une verrue disparaît toujours seule sans aucun traitement agressif. Il ne faut plus torturer les enfants qui ont des verrues. Le futur traitement sera un vaccin antiHPV.***

***Il ne faut plus opérer les verrues. Chez un patient immunocompétent, une verrue disparaît toujours spontanément ..***

## PLAIES, CICATRICES, ULCERES

- Il faut laisser une plaie à l'air
- Il faut faire sécher les croûtes, assécher une plaie, un ulcère
- Il ne faut pas mouiller une plaie
- La "macération" sous un pansement retarde la cicatrisation
- Les odeurs traduisent toujours une infection imposant toujours un traitement par antiseptiques et antibiotiques

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : Il ne faut jamais laisser une plaie, une croûte à l'air. C'est une impasse, qui va retarder le bourgeonnement et l'épidermisation secondaire. Elle est responsable de l'inflammation et de la douleur secondaire. C'est un gîte à bactéries. Il faut mettre une crème réparatrice puis un pansement pendant 3 à 4 semaines (le cycle de l'épiderme)***

## CHEVEUX : CHUTE DE CHEVEUX – CHEVEUX GRAS

- Le shampoing fait tomber les cheveux
- Le chapeau fait tomber les cheveux
- Plus je fais de shampoings, plus mes cheveux sont gras
- Il suffit de prendre des vitamines pour faire repousser les cheveux

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : Il existe deux chutes de cheveux saisonnières (printemps – automne). Il n’y a pas de véritable traitement. Les polyvitamines améliorent cette chute naturelle. Ne pas négliger une chute de cheveux chronique (Bilan Nfs, TSH, Ferritine) Penser chez la femme à l’alopécie androgénétique (Adapter son traitement hormonal). Les deux antichutes actuellement reconnus chez l’homme sont : le minoxidil en local et le finasteride (Propézia\*)***

## PSORIASIS

- Est une maladie contagieuse mycosique
- Le bronzage permet sa guérison.....

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes :Le traitement local est souvent suffisant : Corticoïdes – Vitamine D***  
***Attention éviter les corticoïdes sur le visage +++***

***Le traitement systémique est réservé aux formes sévères :***

***PUVA (Dangers Cancers cutanés – Cataractes)***

***Méthotrexate (Dangers hépatiques et pulmonaires)***

***Soriatane (Dangers hépatiques et troubles lipidiques)***

***AntiTNF Enbrel Remicade (Surveillance +++ Infections – tuberculose..)***

**Il faut expliquer au patient que cette dermatose est chronique et récidivante. Il n’y a pas de traitement radical. Il faut traiter régulièrement et reprendre un traitement plus intensif au moment des poussées (stress, saison..)**

## HERPES

- Ne se manifeste que sur les lèvres
- Est différent du bouton de fièvre qui n’est pas contagieux
- Se traite en asséchant la croûte
- L’herpes de la bouche ne va jamais au niveau génital.....

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : Savoir évoquer un herpes devant toute lésion chronique rebelle et récidivante quelque soit sa topographie.***

**Devant un herpes chronique rebelle et invalidant, il faut proposer un traitement par antiviral spécifique type Zélitrex pendant plusieurs mois. Une posologie de 1 cp par jour suffit chez un patient non immunodéprimé.**

***Insister sur la prévention générale : Hygiène des mains***

***Si besoin Cure de polyvitamines Berocca***

***Eviction solaire ++***

***Il n’y a bien sûr pas de traitement radical.***

## COUPEROSE – ROSACEE

- Est secondaire à l'alcoolisme chronique
- Est améliorée par le bronzage
- Est une maladie infectieuse
- S'est l'acné de la personne âgée

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

**Notes : Dermatose vasculaire : télangiectasies survenant sur un terrain génétique. Aggravation / écart thermique, soins locaux inadaptés, soleil**

- 4 phases :
- Phase 1 Flush par poussées
  - Phase 2 Couperose (pommette, nez, menton)
  - Phase 3 Rosacée (pustules sur les lésions vasculaires)
  - Phase 4 Rhinophyma (réservé à l'homme)

**TTT : 3 temps : Soins locaux +/- généraux – Prévention solaire – Lasers**

**Ne jamais appliquer de corticoïdes sur le visage d'un patient couperosique**

**Les lasers vasculaires sont très efficaces pour traiter au stade de couperose.**

**Ils ne remplacent pas les soins locaux.**

**Il faut informer les patients du caractère évolutif de cette dermatose et la nécessité de réaliser des soins locaux régulièrement et d'une protection solaire stricte.**

## LES GRAINS DE BEAUTE : LES NAEVUS

- Le grain de beauté depuis la naissance est moins dangereux
- Le grain de beauté plat est moins dangereux
- C'est très dangereux d'écorcher un grain de beauté en relief avec des poils
- Un grain de beauté en relief sur une zone de frottement doit être opéré
- Il y a toujours un grain de beauté avant un mélanome
- Si on opère tous les grains de beauté, il n'y aura plus de mélanome

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

**Notes : Depuis 30 ans, les nævus sont des faux coupables. Dans 80% des cas, il n'y a pas de nævus avant un mélanome. Seuls certains nævus sont à opérer : règle de ABCDE. L'examen régulier des nævus n'a aucun intérêt en santé publique si nous ne changeons pas notre comportement solaire.**

**Seule une protection solaire stricte dès la petite enfance limitera l'apparition de nævus trop foncés et évitera l'apparition 15, 20ans après des coups de soleil répétés d'un mélanome de novo sans grain de beauté préalable**

## SOLEIL, BRONZAGE, PROTECTION

- Pour bronzer, il faut s'allonger. Si on bouge, on ne risque rien
- Il faut se protéger que lorsqu'il fait beau et chaud
- Si je suis bronzé, je ne risque plus rien
- Les nuages, le froid diminuent les risques....
- Les UVA ne sont pas dangereux.....
- La meilleure protection, c'est la crème écran total ...

Attention -> Toutes ses notions sont fausses

***Notes : Depuis plus de 30 ans, notre message solaire est faux, incomplet et trop timoré. Seules des campagnes intensives et précoces dans les jeunes générations devraient permettre une diminution des cancers cutanés dans les années futures (il faudra plus d'une génération) La seule prévention logique sera l'éviction solaire et la protection vestimentaire toute l'année. La crème solaire même IP 50 + n'est pas suffisante. Il n'y a pas d'écran total. Elle ne sert qu'aux UV qui réverbèrent du sol. Les UV traversent les nuages. L'altitude augmente les risques (même s'il fait plus froid). LE FAIT DE BOUGER NE DIMINUE PAS LES RISQUES.***

### **CONCLUSIONS :**

Les fausses idées en dermatologie sont nombreuses et souvent difficiles à combattre.

Les parents, grands parents doivent transmettre un message juste aux jeunes générations

Les médecins, les pharmaciens et tous les acteurs de santé ne doivent pas cautionner ces faits mais au contraire informer correctement le patient pour lui éviter l'aggravation ou parfois des complications de certaines dermatoses.

## LA SOLAIRE ATTITUDE

### VIEILLISSEMENT et BRONZAGE PASSIFS :

Travaux, Jardinage, Sport, Loisirs extérieurs....

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Nous devons faire surveiller régulièrement notre peau et nous protéger efficacement du soleil. La peau des enfants est plus fragile.

### **Les 11 commandements solaires en 2013**

- 1- Eviter les expositions directes et indirectes de 11 H à 16 H : Hiver comme été et même en dehors de ces heures, il faut se protéger.
- 2 - La meilleure protection est vestimentaire : chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées  
-> En 2013 : le meilleur antirides : un chapeau tous les jours toute l'année
- 3 - Les Crèmes solaires anti UVA et UVB : IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL  
Leur efficacité est discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants)  
Préférer des indices élevés 40 – 50 +, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....  
Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants  
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.  
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures  
Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.
- 4 - Ne jamais exposer un bébé, un enfant (Vêtement foncé- Bob- Parasol - Ombre)

⑤ - Lors d'une marche prolongée ou d'une activité extérieure, les dangers sont identiques : bouger ne diminue pas les risques : (travaux extérieurs, jardinage, bricolage extérieur, sport, marche...)

⑥- Se méfier de la réverbération ou de la réflexion des UV  
Danger sur la glace > la neige > le sable > l'eau > la terre > l'herbe ...  
(même à l'ombre notre peau vieillit et nous pouvons "attraper" un coup de soleil)

⑦- Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.  
Attention les UVA traversent les vitres

⑧- Les UVB augmentent avec l'altitude (plus de danger à 500 m qu'en bord de mer) -> En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.

9 - Eviter les médicaments photosensibilisants (par voie orale et locale)  
Ne pas appliquer de parfum sur la peau, ni sur les cheveux : été comme hiver

10 - Devant toute lésion qui ne guérit pas, qui grossit ou qui se modifie :  
-> bouton, croûte, tache noire, grain de beauté, nous devons consulter notre médecin

11 - Parents, Grands-Parents, nous devons montrer l'exemple.....  
*Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances .....Bien Protégé(e)s*  
Contacts Google : asfoder Les Dermatologues de Franche Comté  
ASFODER 2013



Pour en savoir plus : Notre site ASFODER : <http://www.asfoder.net/>