

Soins douceur pour la peau jeune touchée par le vitiligo

Sylvie Legenne

Voici quelques pistes à explorer pour améliorer le quotidien des jeunes enfants et adolescents atteints de vitiligo et les aider à vivre normalement en leur apprenant à prendre soin de leur peau dès le plus jeune âge. Choisir des produits de soins adaptés, adopter une bonne routine de vie et savoir proposer l'aide du maquillage correcteur sont autant de conseils à partager pour aider et associer l'enfant au choix du traitement proposé par le dermatologue. Le traitement ne doit jamais devenir plus contraignant que la maladie elle-même. Les produits de soins skincare et le maquillage correcteur peuvent aider les jeunes à une meilleure observance de leur traitement et à valoriser leur image.

Choisir des produits de soins adaptés – privilégier la douceur

De la douceur et de la douceur. Les gestes du quotidien ont un impact important sur l'évolution du vitiligo, aussi est-il important de respecter quelques consignes pour la toilette quotidienne de l'enfant et/ou de l'adolescent:

- Éviter tous les produits agressifs et abrasifs (exfoliants) pour la peau.
- Éviter les coups de brosse ou de peigne énergiques, qui entraînent des frictions à la lisière du cuir chevelu ou au niveau de la nuque.
- Ne pas se frotter les mains trop vigoureusement lors du lavage avec le savon ou le gel hydroalcoolique.

- Faire des gestes doux en évitant les frottements et microtraumatismes occasionnés par le gant de toilette ou le linge.
 - Préférer l'usage d'une éponge boule au gant et utiliser de préférence un savon liquide.
 - A la sortie de la douche, sécher en tamponnant avec la serviette sans frotter.

Adopter une bonne routine de vie

Adopter une bonne routine de soin au quotidien et ce dès le plus jeune âge est primordial pour apprendre à bien prendre soin de sa peau et associer l'enfant/l'adolescent au traitement médical.

1. **Protéger quotidiennement les zones touchées visibles contre l'exposition directe au soleil**, même en hiver ou si le temps est couvert. Minimiser le bronzage sur la peau qui a conservé le pigment, afin qu'il n'y ait pas trop de contraste. Appliquer un écran total SPF 50 (de préférence minéral) 15 minutes avant l'exposition aux rayons solaires et surtout ne pas oublier de penser (ou de faire penser) à réappliquer la protection solaire, surtout si les enfants/ adolescents pratiquent des sports de plein air.
2. **Nettoyer la peau le soir à l'aide d'un savon liquide au pH neutre**, formule hypoallergénique et hydrater la peau avec une crème hypoallergénique, sans parfum.

3. **Eviter les salons de bronzage.** La peau dépigmentée est particulièrement sensible à la brûlure, aussi les lampes à bronzer et les salons de bronzages sont à proscrire.
4. **Eviter les tatouages.** Les tatouages causent essentiellement de petites « blessures superficielles dans la peau » qui peuvent entraîner une accélération de la dépigmentation.
5. **Rendre l'enfant/adolescent responsable de sa prévention** en lui expliquant d'éviter les frottements, les frictions et pressions continues qui peuvent être sources de dépigmentation. Limiter les risques de frottements; lorsqu'il pratique un sport à risque de choc, mieux vaut choisir des vêtements protecteurs (pantalons longs, manches longues). Eviter certains gestes comme se ronger les ongles, se frotter les yeux et toujours bien attendre la fin de la cicatrisation de la plaie en cas de blessure.
6. **Penser au maquillage correcteur pour les parties visibles comme le visage et le cou.** Privilégier de préférence des lotions teintées qui tiennent plusieurs jours et laissent une peau naturelle. Penser également qu'il est aussi possible de teindre les cheveux et les sourcils blancs des enfants, comme ceux des adultes. La dépigmentation des poils/cheveux, symbole de vieillissement dans la société, est difficile à vivre et à comprendre pour les enfants
7. **Privilégier une alimentation équilibrée et variée.** Certains suppléments oraux incluant vitamines, sels minéraux et agents botaniques ont des propriétés antioxydantes et des bénéfices immuno-modulateurs démontrés sur la peau. Ils sont parfois prescrits en complément des traitements



thérapeutiques conventionnels pour aider à la stabilisation de la re-pigmentation des tâches de vitiligo. Demander conseil à son dermatologue.

Penser au maquillage correcteur pour le mieux-être

- Le vitiligo n'a pas besoin d'être très visible pour devenir stigmatisant et altérer la qualité de vie de l'enfant/adolescent. Le recours au maquillage correcteur peut être une option. En général, c'est vers l'âge de 7 ans que la demande peut émerger et que l'on peut apprendre aux enfants à appliquer eux-mêmes le maquillage correcteur. Chez l'enfant, le 'camouflage' doit répondre à des occasions particulières comme se mettre en short pour le foot, les jambes nues pour un

gala de danse...et pour aider l'enfant à ne pas faire du vitiligo un sujet tabou!

- Des études ont montré que le recours au maquillage correcteur peut significativement améliorer les conditions de vie: loisirs, sommeil et relations interpersonnelles chez les enfants et les adolescents.
- N'oublions pas qu'il faut souvent 9 à 10 mois après le début des traitements médicamenteux pour obtenir des résultats. Une éternité pour des adolescents! Ils ont souvent une durée d'attention plus courte qui rend les périodes de traitement plus longues et difficiles à leurs yeux. Le maquillage peut habilement «déguiser» les patchs cutanés dans l'attente des résultats du traitement, ce qui encourage l'enfant à le suivre.

Finalement, ne pas passer son temps à observer l'état de la peau de l'enfant et/ou de l'adolescent: c'est le job du dermatologue; accompagner, donner des conseils/des options dans une ambiance sereine en faisant confiance, et en gardant en tête que le vitiligo contribue à développer des qualités de résilience insoupçonnées.



Sylvie Legenne est pharmacienne diplômée. Elle est la fondatrice de Skin LinkConsulting et travaille depuis de nombreuses années au niveau international en tant que spécialiste en communication scientifique & marketing médical dans l'industrie des cosmétiques et de la dermatologie.

Sylvie Legenne est elle-même atteinte de vitiligo depuis de nombreuses années et partage sa riche expérience professionnelle et ses conseils personnels dans ses articles pour *La Peau Surtout*.

Envoyez vos questions sur les soins de la peau par e-mail à Sylvie Legenne via redaktion@spvg.ch.