

FICHE CONSEILS

VENDRE ET CONSEILLER DES PRODUITS HYDRATANTS À L'OFFICINE

Bien hydrater son corps et son visage, un geste simple pour une peau en bonne santé. Mais comment s'y retrouver parmi tous les produits sur le marché. Le pharmacien s'illustre comme un interlocuteur privilégié pour aiguiller sur ce sujet ?

01



Consolider les connaissances sur les différents types de peau

- Le rôle principal de la peau est la protection de l'organisme contre les agressions extérieures. La structure cutanée se décompose en trois tissus superposés : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.
- Une peau sèche se caractérise par un teint sans éclat, sans souplesse avec un grain de peau serré. Il y a une tendance aux squames, rougeurs et ridules précoces. Elle est fragile et facilement irritable.
- La peau grasse est d'aspect plus ou moins brillant avec un grain de peau épais, irrégulier. On notera souvent la présence de microkystes, de boutons, de cicatrices d'acné, d'irritations.
- La peau mixte elle se caractérise par la présence simultanée de zones grasses, généralement situées sur la ligne médio-faciale, et de zones normales ou sèches sur les joues.

02



Savoir expliquer les nécessités d'hydrater la peau

- L'état d'hydratation de la peau dépend de plusieurs facteurs à savoir l'équilibre entre diffusion et évaporation de l'eau dans la peau ou encore la capacité de fixation de l'eau par la couche cornée.
- A la surface de l'épiderme, la couche cornée est composée de cellules reliées entre elles par un film hydrolipidique fait d'eau et de gras (le sébum). C'est cette cornée qui nous protège principalement des agressions extérieures et maintient le niveau d'hydratation de notre peau en empêchant à l'eau de trop s'évaporer.
- De nombreux facteurs altèrent ce film hydrolipidique qui protège notre peau. L'évaporation devient alors plus importante et la peau inconfortable et irritable, rendant nécessaire l'usage de produits hydratants pour lui redonner de la souplesse et restaurer le film hydrolipidique.

03



Connaître les différentes formes galéniques et les différents produits

- Les produits hydratants peuvent se présenter sous plusieurs formes galéniques : lait corporel ou crème (émulsion), lotion (solution), huile, baume, spray (aérosol)...
- Avant même d'hydrater la peau, le pharmacien pourra rappeler l'intérêt d'un gommage : pour affiner le grain de la peau, éliminer les cellules mortes et stimuler le renouvellement cellulaire ce geste exfoliant est primordial.
- Pour une peau normale à grasse, une crème hydratante sera sûrement adaptée. Si elle est plus riche qu'un simple lait elle est moins chargée en lipides qu'un baume ou une huile, et évite donc de rendre la peau trop grasse.
- Les huiles et les baumes conviennent mieux aux peaux sèches. On pourra notamment proposer des émulsions « eau dans l'huile » qui contiennent plus de lipides que d'eau.

04



Hydratation... pensez aux cheveux aussi

- Les cheveux aussi sont sensibles aux agressions extérieures et deviennent plus fragiles lorsqu'ils sont déshydratés. Le pharmacien d'officine pourra recommander des soins protecteurs de type les masques nourrissants et hydratants.
- Il est bon de savoir que la vitamine B est à la base de la synthèse de la kératine, qui compose 95 % de la fibre capillaire. Les compléments alimentaires riches en vitamine B ou la levure de bière peuvent être un soin adapté à proposer aux patients pour une chevelure belle et hydratée.

05



Continuer à se former

- Consulter le site de la Société Française de dermatologie : <https://www.sfdermato.org/> et son site d'informations à destination du grand public <https://dermato-info.fr/fr/les-assos-de-patient>
- Etude sur l'examen de la peau pour évaluer son niveau d'hydratation <https://www.mdpi.com/2079-9284/6/1/19/pdf>

QUIZ

01

Quelle proportion du poids du corps la peau représente-t-elle ?

- A)** 5 %
- B)** 16 %
- C)** 28 %

02

D'un point de vue chimique la peau comprend de l'eau à :

- A)** 45 %
- B)** 63 %
- C)** 70 %

03

De combien de types de cellules l'épiderme est-il composé ?

- A)** 3
- B)** 4
- C)** 5

04

Quelles glandes fabriquent la sueur aqueuse ?

- A)** Les glandes sébacées
- B)** Les glandes sudorales apocrines
- C)** Les glandes sudorales eccrines

05

La mention « hypoallergéniques » ou « hypoallergènes » signifie que les fabricants de ces produits ont choisi des ingrédients qui diminuent les risques de réactions allergiques :

- A.** VRAI
- B)** FAUX

RÉPONSES

- 01.** Réponse B - **02.** Réponse C - **03.** Réponse A
04. Réponse C - **05.** Réponse A