



CICATRICES
ET VERGETURES

CICATRICES ET VERGETURES

La cicatrice est une marque visible à la surface de la peau après la réparation du tissu.

La vergeture est une déchirure des fibres élastiques qui soutiennent la peau due à des étirements trop violents.

Causes

Cicatrice: effraction volontaire (chirurgie, laser), accidentelle (coupure, brûlure, écorchure) ou séquelle d'acné, de varicelle.

Vergeture: Cause hormonale (puberté, grossesse), génétique, prise de poids rapide.

Types de lésions



Cicatrice atrophique



Cicatrice hypertrophique



Cicatrice chéloïde



Cicatrice dyschromique



Vergetures récentes



Vergetures anciennes



Vergetures post musculation

Hygiène

Nettoyer sans agresser, maintenir une bonne hydratation en utilisant un produit respectant le pH cutané (syndet, crème ou huile lavante).

Produits

La Roche-Posay Lipikar surgras crème/gel lavant/pain surgras.

A-Derma Exomega Control gel/huile lavante.

Avène TriXera nettoyant nutri-fluide.

CeraVe Crème lavante hydratante.

Utilisation quotidienne, bien rincer. Préférer l'eau tiède et limiter la durée de la toilette afin d'éviter l'assèchement de la peau.

SOIN RÉPARATEUR

CICATRICES

Favoriser la réparation tissulaire, accélérer la cicatrisation et prévenir les marques inesthétiques.

Produits

La Roche-Posay Cicaplast baume B5 réparateur

A-Derma Epitheliale A.H Duo crème ultra-réparatrice.

Avène Cicalfate crème réparatrice.

Utilisation quotidienne sur une plaie propre et non suintante.

VERGETURES

Agir sur l'hydratation cutanée afin de maintenir la souplesse de la peau et assurer une meilleure résistance aux tensions mécaniques qui peuvent lui être imposées.

Produit

A-Derma Epitheliale A.H Duo massage cicatrices et vergetures.

Utilisation en massage 1 à 2 fois par jour durant plusieurs mois.



SOINS COMPLÉMENTAIRES

PROTECTION SOLAIRE

Protéger la cicatrice et la vergeture du soleil car elles risquent de brunir et laisser des marques inesthétiques.

Produits

La Roche-Posay Anthelios XL SPF 50+.

A-Derma Protect AC SPF 50+.

Avène Crème solaire SPF 50+.

Vichy Ideal soleil SPF 50+.

CAMOUFLAGE DES CICATRICES

Masquer les cicatrices visibles en utilisant un produit de maquillage.

Produits

La Roche-Posay Toleriane teint fluide/ teint correcteur compact.

Avène Couvrance teint fluide/Compacte teinté.

Vichy Dermablend fond de teint/poudre compacte.



Les conseils pratiques de nos experts

CICATRICES

- Protégez la cicatrice du soleil, afin d'éviter qu'elle brunisse. La recouvrir d'un pansement ou d'une crème solaire en couche suffisante d'indice 50+.
- Empêchez toute friction au niveau de la cicatrice.
- Evitez une cicatrice hypertrophique ou chéloïde à l'aide d'un gel de silicone.



- Réalisez un massage de la cicatrice un mois après la fermeture de la plaie et 2 à 3 fois par jour durant 3mn. Le massage assouplit la lésion et réduit les adhérences aux tissus sous-jacents.



Les conseils pratiques de nos experts

VERGETURES

- Prévenez l'apparition des vergetures en nourrissant votre peau régulièrement.
- Agissez sur les vergetures récentes au stade inflammatoire car les traitements n'auront pas d'efficacité sur des vergetures installées.
- Pratiquez un gommage 1 à 2 fois par semaine afin d'affiner la peau et d'améliorer la pénétration des produits de soin.
- Evitez tout ce qui peut provoquer une tension excessive de la peau: prise de poids rapide, stress, expositions au soleil répétées.
- Protégez la vergeture du soleil en la recouvrant d'une crème solaire indice 50+ en couche suffisante.
- Privilégiez une alimentation équilibrée riche en énergie et en protéines et faites le plein de vitamines.

Ayez sur vous ce document sous forme numérique. Scannez et téléchargez le PDF de ce dépliant >

