

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ÉDITION 2026

LIVRE DE JEUX

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE VOTRE ÉTÉ !

À VOUS DE JOUER POUR TENTER
DE REMPORTEZ DES CADEAUX !



Conçu en partenariat avec le
Dr. Gresset-Chaussade,
*dermatologue,
créatrice du Kezako du Dermato*

LE MOT DE L'EXPERTE



Le Dr. Anne Gresset-Chaussade est dermatologue libérale depuis 23 ans. Elle est également la fondatrice du Kezako du Dermato sur Facebook, communauté de plus de 40 000 médecins internes et professionnels de santé.

Elle dédie une partie de son temps à leur formation, via un enseignement qui sort des sentiers battus, afin de les accompagner et de les aider dans la prise en charge de leurs patients de façon pratico-pratique.

Et voilà le nouveau numéro du cahier de vacances... **enfin un moment pour vous !**

Saviez-vous que le jeu, est une méthode d'apprentissage sérieuse ? Eh oui ! Qui a dit que l'apprentissage devait être une affaire de gravité solennelle... Le temps du coup de règle sur les doigts et du bonnet d'âne est bien fini.

Une nouvelle vague de recherches en sciences cognitives remet en question cette idée reçue, en démontrant que le plaisir et l'amusement sont des moteurs d'apprentissages incroyablement efficaces, tout particulièrement chez les plus jeunes. Et je sais que vous l'êtes au moins dans votre tête.

Longtemps, nous avons distingué le jeu du travail. Le premier était considéré comme une simple distraction, une activité secondaire sans but précis. Le second était le chemin rigoureux vers la connaissance. Pourtant, de nombreuses études montrent que cette séparation est artificielle. **Le jeu n'est pas l'antithèse de l'apprentissage ; il en est une composante essentielle.**

En fait, le rire, le plaisir et l'amusement agissent comme un lubrifiant cognitif. Ils libèrent des neurotransmetteurs comme la dopamine, qui renforcent l'attention et la mémorisation. Le cerveau, stimulé par le plaisir, est plus réceptif et plus enclin à explorer de nouvelles informations. **Le jeu n'est donc pas une perte de temps, mais un mécanisme puissant qui optimise nos capacités d'apprentissage.**

Cette découverte nous invite à repenser notre approche de l'éducation, à tous les niveaux. L'apprentissage n'a pas à être une corvée. Il peut être une aventure joyeuse et stimulante. En intégrant plus de jeux, d'expériences ludiques et de défis amusants dans notre quotidien, nous ne faisons pas que nous divertir ; nous ouvrons la porte à une meilleure compréhension du monde et à une acquisition plus efficace des compétences. Le jeu, loin d'être une affaire d'enfant, est la preuve vivante qu'apprendre, c'est aussi s'amuser.

De cette constatation sont nés, entre autres, les Serious Games et... ce cahier de vacances ;)

Alors, c'est parti !

Dr. Gresset-Chaussade

SOMMAIRE

Plongez dans cette nouvelle édition et détendez-vous tout en mettant vos méninges à l'épreuve.

PARTIE 1

P.04

PEAU & RÉSEAUX SOCIAUX : DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

PARTIE 2

P.08

ALLEZ, UN PEU DE BOTANIQUE

PARTIE 3

P.18

LA PEAU, ENTRE ADN ET ÉMOTIONS

PARTIE 4

P.22

LE COIN DES ANECDOTES

PARTIE 5

P.28

LE SAVIEZ-VOUS ?

PARTIE 6

P.30

LES JEUX DU DERMATO

PARTIE 7

P.38

PEAUSTRLOGIE

CORRIGÉS

P.40

PEAU & RÉSEAUX SOCIAUX : DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

ATTENTION DANGER CHARLATANISME DES RÉSEAUX



Depuis quelques mois, le Conseil national de l'Ordre des Médecins (CNOM) a validé une **charte en 10 points qui donne une légitimité aux médecins-influenceurs qui font du contenu médical**. Mais attention : il existe aussi ces influenceurs-charlatans complotistes qui pensent détenir la science infuse... et qui ne sont ni plus ni moins que des désinformateurs.

Ces messages, souvent regroupés sous des hashtags comme *#antisunscreen* ou *#nosunscreen*, prennent de l'ampleur **sur des plateformes comme TikTok ou Instagram**.

Ces influenceurs affirment, par exemple, que le soleil n'est pas la cause des cancers cutanés, allant parfois jusqu'à prétendre que les produits de protection solaire seraient plus dangereux. **Cette affirmation est radicalement fausse, vous vous en doutez, et extrêmement dangereuse.**

Ils suggèrent également que les filtres chimiques des crèmes solaires seraient cancérigènes ou mauvais pour la santé. Les crèmes solaires, qu'elles soient minérales (à base d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane) ou chimiques, sont soumises à des réglementations strictes et sont considérées comme sûres pour une utilisation régulière.

Le risque de développer un cancer de la peau en ne se protégeant pas du soleil est infiniment plus grand que le risque théorique lié à l'utilisation de ces produits.

Un autre mythe courant est que les crèmes solaires empêcheraient la production de vitamine D, essentielle à la santé. **Il n'est pas nécessaire de s'exposer sans protection aux heures les plus dangereuses (entre 11h et 16h) pour produire de la vitamine D.** Une exposition modérée de quelques minutes par jour suffit amplement. De plus, de nombreux experts recommandent de maintenir des niveaux adéquats de vitamine D par l'alimentation ou des suppléments plutôt que par une exposition excessive au soleil.

Ces fausses informations peuvent avoir des conséquences dramatiques, surtout sur le jeune public qui prend pour argent comptant les informations des réseaux sociaux.

Alors informez vos enfants et apprenez-leur à vérifier et à sélectionner leurs sources. Les professionnels de santé, dont les dermatologues, sont de plus en plus préoccupés par l'impact de ces messages, et nous surveillons cela de près...

Quelle est la définition de l'ultra-crépidiarisme?

- Le fait de souffrir d'une maladie de la peau causée par une exposition excessive au soleil, rendant la peau sèche comme du crêpi
- Faire venir quelqu'un pour refaire le crêpi de votre résidence secondaire
- Le fait de donner son avis sur des sujets pour lesquelles on a pas les compétences requises
- L'étude des fossiles et des restes d'organismes préhistoriques pour comprendre l'évolution
- La capacité de la peau va se régénérer après une coupure, une blessure

CONNAISSEZ-VOUS OMAYA ZEIN ?

Une influenceuse pas comme les autres... C'est une influenceuse palestinienne-américaine et créatrice de contenus qui a su attirer une attention considérable pour **sa méthode unique de contourner la censure sur les réseaux sociaux**.

En effet, pour contourner les algorithmes de modération et éviter la suppression de ses contenus, elle a commencé à réaliser des vidéos où elle se filmait en train de se maquiller, tout en parlant discrètement des événements qui se déroulaient dans son pays, notamment à Gaza.

Pendant qu'elle se maquille, elle raconte avec une voix calme et posée comment se déroule le conflit, parle des conditions de vie etc...

Elle a donc utilisé un leurre visuel, les algorithmes reconnaissant des vidéos de beauté et de maquillage comme des contenus divertissants et sans danger.

Le contraste entre la légèreté de la vidéo de maquillage et la gravité de l'information crée un impact. Puissante, cette technique lui a permis de continuer à informer sa communauté sur des sujets sensibles, sans être réduite au silence.

Cette technique est désormais reprise par d'autres pour diffuser des informations sur des sujets délicats et politiquement sensibles.

Elle est devenue un symbole d'une forme de résistance créative contre la censure et la modération des plateformes en ligne.



PETIT COURS DE RATRAPAGE

Liez les mots et leurs définitions.

K-BEAUTY

A Pratique qui consiste à réduire ou arrêter temporairement l'utilisation de produits de soins pour laisser la peau se régénérer.

SKIN GLASS

B Cette mention certifie qu'un produit n'a pas été testé sur les animaux, ni au niveau du produit fini, ni au niveau des ingrédients.

DOUBLE CLEANSING

C Littéralement « peau de verre », c'est une tendance beauté qui vise à obtenir une peau lisse, lumineuse et transparente. Elle semble polie comme du verre.

CRUELTY FREE

D Une approche minimaliste qui met l'accent sur l'essentiel en utilisant moins de produits, mais de meilleure qualité.

GRWM

E C'est l'étape de base du *layering*. Il s'agit de nettoyer le visage en deux temps d'abord avec un corps gras (huile, baume, démaquillant) pour dissoudre le maquillage et les impuretés, puis avec un gel nettoyant à base d'eau pour purifier en profondeur.

SKINMINIMALISM & SLOW BEAUTY

F Beauté coréenne.

SKIN FASTING

G *Get Ready With Me* : littéralement, *prépare-toi avec moi*, c'est une vidéo où l'influenceuse se maquille ou se prépare en discutant avec sa communauté.

A-BEAUTY : QUAND LA BEAUTÉ DEVIENT RITUEL



OK, vous êtes à jour et vous connaissez la K-Beauty (*coréenne*) et la J-Beauty (*japonaise*)...

MAIS CONNAISSEZ-VOUS LA A-BEAUTY (ARAB-BEAUTY) ?

Contrairement à la K-Beauty, souvent associée à des routines de soins en plusieurs étapes et à une innovation technologique constante, la Arab-Beauty se distingue par **une approche profondément ancrée dans l'héritage, le bien-être et l'utilisation d'ingrédients naturels**. Inspirée de rituels de beauté transmis de génération en génération, elle ne se limite pas à l'application de produits : **c'est une véritable expérience holistique, qui prend soin du corps et de l'esprit**.

Le hammam est un pilier central de la culture beauté dans de nombreux pays arabes. Il repose sur l'utilisation de la vapeur pour ouvrir les pores, suivie d'un gommage au savon noir, puis d'un

masque à l'argile rhassoul (ghassoul), afin de nettoyer et d'adoucir la peau en profondeur.

Le henné est également utilisé comme soin capillaire naturel, à la fois fortifiant et colorant. Les ingrédients sont majoritairement issus de la nature, sourcés localement et respectueux des traditions.

Impossible d'évoquer la A-Beauty sans parler de l'huile d'argan, surnommée « l'or liquide ». Riche en acides gras et en vitamine E, elle est reconnue pour ses puissantes propriétés hydratantes et anti-âge, aussi bien pour la peau que pour les cheveux.

Enfin, **le oud, résine rare et précieuse**, est un ingrédient clé de la parfumerie du Moyen-Orient. Ses fragrances complexes sont souvent créées par superposition d'huiles et d'encens, offrant des compositions profondes et envoûtantes.

ALLEZ, UN PEU DE BOTANIQUE

FAN DE K-BEAUTY ? DÉCOUVREZ LA CENTELLA ASIATICA

Et oui, **c'est un ingrédient phare qui a conquis l'industrie cosmétique coréenne et désormais le monde entier.** C'est une plante aux origines millénaires. **Elle porte également le nom de Gotu Kola ou herbe du tigre.** C'est une petite plante, originaire d'Asie, elle pousse naturellement dans les régions humides d'Inde, de Chine, du Sri Lanka et de Madagascar.

Elle est utilisée depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle asiatique, notamment en médecine ayurvédique et en médecine traditionnelle chinoise. **Elle est reconnue pour ses propriétés cicatrisantes exceptionnelles.** La légende raconte même que les tigres blessés se roulaient sur cette plante pour guérir leurs plaies, d'où le surnom **d'herbe du tigre.**

Elle comporte des saponosides triperpéniques, dont l'acide madécassique, qui sont de véritables stars aux propriétés anti-inflammatoires remarquables. **Idéal pour apaiser les irritations, les rougeurs et les inflammations cutanées,** elle stimule également la synthèse de collagène et accélère le processus de régénération

cellulaire, permettant une cicatrisation plus rapide et de meilleure qualité. **Parfaite pour les petites blessures, les petits boutons et les imperfections,** elle protège également la peau des radicaux libres et des agressions environnementales, ce qui est idéal pour prévenir le vieillissement prématuré.

Cette plante répond parfaitement aux besoins des consommateurs qui recherchent des soins doux mais efficaces. **Elle est particulièrement utilisée dans les routines anti-acné et pour maintenir un teint uniforme, c'est donc la star des routines de soins.** Elle a l'avantage de s'adapter à tout type de peau.

En France, elle est utilisée dans les cosmétiques depuis 1972. C'est un laboratoire français qui a été précurseur dans l'utilisation cosmétique de cette plante. Aujourd'hui, c'est un ingrédient qui a dépassé le cadre de la K-Beauty pour s'installer durablement dans la cosmétique française. **C'est la K-Beauty qui l'a remise sur le devant de la scène, alors que les cosmétiques français l'utilisaient déjà depuis plus de 50 ans.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

CICABIO LOTION SPRAY est un soin réparateur et apaisant pensé pour les peaux fragilisées ou irritées. Sa formule associe de **l'extrait de Centella Asiatica.**



ANAGRAMMES INGRÉDIENTS DERMOCOSMÉTIQUES

Trouvez les mots cachés en réorganisant les lettres des anagrammes.

1

ELRAOEVA

Indice : plante apaisante
et hydratante

6

AMEIENVTI

Indice : antioxydant,
protecteur lipidique

2

AKRTIÉ

Indice : beurre végétal nourrissant

7

MSUBÉ

Indice : produit naturel de
la peau, rôle de lubrification

3

ÉYLENIRGC

Indice : agent hydratant très courant

8

QEUDNIAEUACO
RIYHL

Indice : molécule hydratante
très populaire

4

MCIDÉARE

Indice : lipide présent dans
la barrière cutanée

9

TCOHLUDAAVEI

Indice : huile végétale
très nourrissante

5

ELTAÉGNI

Indice : dérivé animal ou végétal
utilisé pour sa texture

10

ECMALIOLM

Indice : plante apaisante
et anti-irritante

UN PEU DE BOTANIQUE

Reliez les plantes au nom correspondant.



BAKUCHIOL

CALENDULA OFFICINALIS

GINKGO BILOBA

CENTELLA ASIATICA



POURQUOI DIT-ON QUE LE RÉTINOL EST LA MARIAH CAREY DE LA COSMÉTIQUE ?



Déjà parce que c'est le produit phare des produits ageing, la star, la reine !

Mariah Carey est aussi reconnue pour sa polyvalence, une voix à plusieurs octaves. De la même manière le rétinol est un actif très polyvalent qui agit sur de multiples problèmes de peau.

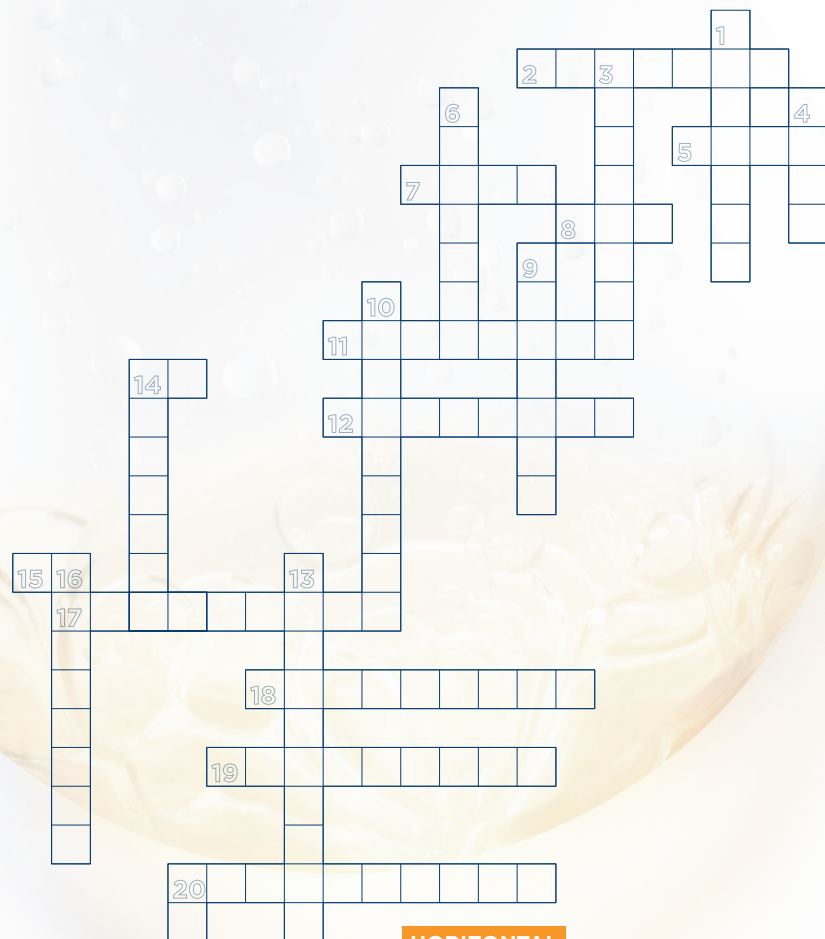
Également pour sa longévité, son succès intemporel : malgré l'apparition de nouvelles stars, Mariah Carey reste une référence avec des succès

qui traversent les générations. Le rétinol est un peu pareil. Même si de nouveaux actifs comme le bakuchiol, la vitamine C... apparaissent, le rétinol, reste un pilier de la routine de soins, un classique dont l'efficacité n'est jamais remise en question.

Mais comme toutes les stars, attention, le rétinol peut être capricieux... Il faut savoir le manier !

Bref le rétinol c'est ma Mariah Carey à moi !

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

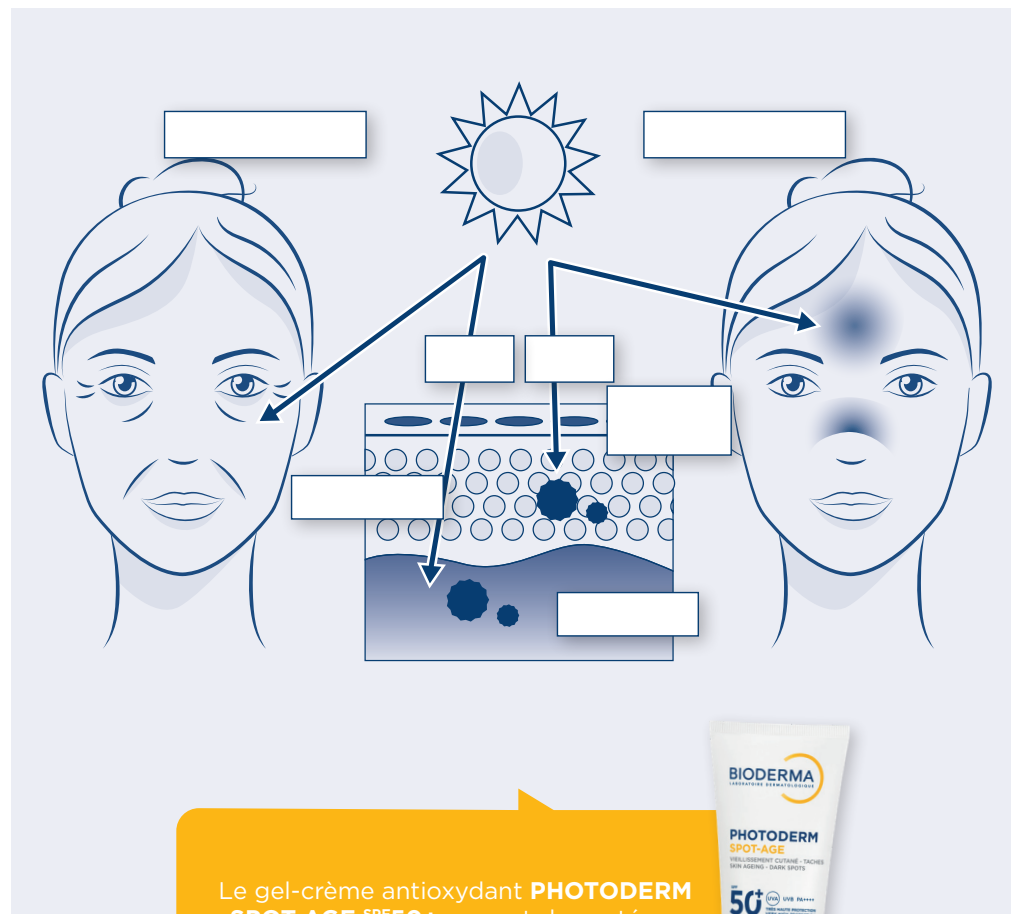
VERTICAL

1. Glande annexée au follicule pileux
3. Couche superficielle de la peau
4. Lumière pour diagnostic mycosique
6. Ne s'efface pas à la vitropression
9. Prélèvement pour histologie
10. Dérivé de la vitamine A
13. Cellule productrice de pigment
14. Relatif à l'ongle
16. Induration cutanée
20. Carcinome Épidermoïde

2. Phénomène isomorphe (sur cicatrice)
5. Carcinome le plus fréquent (abrégié)
7. Traitement par le froid à 196°C
8. Lupus Érythémateux Disséminé
11. Tumeur maligne mélanocytaire (ABCDE)
12. Décollement cutané par frottement (pemphigus)
14. Rayons solaires nocifs
15. Tissu osseux
17. Protéine fibreuse du derme
18. Infection à HPV
19. Dermatose érythémato-squameuse chronique
20. Anti-inflammatoire topique

REPLACEZ LES ÉLÉMENTS

Complétez le schéma avec les mots suivants :
SIGNES DE L'ÂGE - UVA - UVB - BRÛLURES -
COUCHE CORNÉE - ÉPIDERME - DERME



Le gel-crème antioxydant **PHOTODERM SPOT-AGE** ^{SPF50+} permet de protéger la peau adulte du soleil et de prévenir les signes du photovieillissement : taches brunes, rides, perte de fermeté



BAKUCHIOL & RÉTINOL SONT SUR UN BATEAU

RELIEZ LES POINTS

Et non il ne faut pas forcément que l'un tombe à l'eau mais il faut savoir quoi en attendre et chacun a ses avantages. Dans le monde des soins de la peau, le rétinol et le bakuchiol sont les deux stars du moment pour lutter contre les signes de l'âge et les imperfections. **Mais lequel choisir ? La réponse dépend de votre type de peau et de vos objectifs.**

POURQUOI CHOISIR LE RÉTINOL ?

Le rétinol est un dérivé de la vitamine A, un ingrédient scientifiquement prouvé et l'un des plus efficaces pour la régénération cellulaire. Son action est multiple :

- ANTI-ÂGE PUISSANT

Il stimule la production de collagène, réduisant ainsi l'apparence des rides et ridules.

- AMÉLIORE LA TEXTURE DE LA PEAU

Il accélère le renouvellement cellulaire, ce qui exfolie la peau et la rend plus lisse et lumineuse.

- EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Il régule la production de sébum et aide à désobstruer les pores.

Cependant, le rétinol peut être irritant, surtout au début, et rendre la peau plus sensible au soleil. Il est déconseillé aux femmes enceintes.

POURQUOI CHOISIR LE BAKUCHIOL ?

Le bakuchiol est un actif d'origine végétale, présenté comme l'alternative naturelle au rétinol. Son atout majeur est sa douceur.

- ANTI-ÂGE DOUX

Il offre des effets similaires au rétinol (stimulation du collagène, réduction des rides) sans les effets secondaires irritants.

- ADAPTÉ AUX PEAUX SENSIBLES

Sa tolérance élevée en fait un choix idéal pour les peaux réactives ou celles qui n'ont pas supporté le rétinol.

- PEUT ÊTRE UTILISÉ LE JOUR

Il ne rend pas la peau sensible au soleil et peut être intégré à votre routine du matin comme du soir.

- CONVIENT AUX FEMMES ENCEINTEES

Contrairement au rétinol, il est considéré comme sûr pendant la grossesse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **CRÉALINE AR+ BI-SÉRUM** associe une action sur les rougeurs à celle du bakuchiol, un actif d'origine végétale connu pour son effet "« retinol-like »" qui **aide à lisser les rides et à raffermir la peau, même lorsque celle-ci est sensible.**



QUE DIT LA RÉGLEMENTATION SUR LES DOSAGES DU RÉTINOL EN FRANCE & EN EUROPE ?

Le 3 avril 2024, des réglementations ont été mises en place par l'Union européenne concernant le dosage du rétinol et de ses dérivés (*acétate de rétinol et palmitate de rétinol*) dans les produits cosmétiques.

Ces nouvelles règles s'appliquent à tous les États membres de l'Union européenne.

Le dosage maximal autorisé est de 0,3 % d'équivalent rétinol pour le visage et les mains, et de 0,05 % pour le corps.

L'objectif est de limiter l'exposition cumulée à la vitamine A, qui peut être absorbée non seulement par les cosmétiques, mais aussi par l'alimentation et les compléments alimentaires.

Les produits non conformes déjà présents sur le marché devront être retirés de la vente au plus tard le 1^{er} mai 2027.

VRAI OU FAUX : TROUVEZ LES BONNES RÉPONSES POUR TESTER VOS CONNAISSANCES

01. La crème solaire doit être appliquée uniquement à la plage.

VRAI

FAUX

02. Le rétinol rend la peau plus sensible au soleil.

VRAI

FAUX

03. Il faut renouveler la crème solaire au minimum toutes les 2 heures en cas d'exposition.

VRAI

FAUX

04. Même quand il fait nuageux, les UV peuvent atteindre la peau.

VRAI

FAUX

PHOTODERM XDEFENSE, la 1^{re} protection solaire détoxifiante qui allie l'excellence scientifique et la parfaite expérience sensorielle !



MOTS MÊLÉS VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Retrouvez les termes dermatologiques qui se sont cachés dans la grille.

V	U	S	R	G	E	L	E	N	T	I	G	O	S
G	L	Y	C	A	T	I	O	N	T	N	A	O	E
R	I	D	E	S	M	Y	M	D	L	Y	B	E	M
W	K	R	I	D	U	L	E	S	S	C	H	L	H
D	E	S	H	Y	D	R	A	T	A	T	I	O	N
H	W	S	H	Q	R	Z	L	A	X	I	T	E	M
L	F	I	B	R	O	B	L	A	S	T	E	S	W
T	K	A	T	R	O	P	H	I	E	X	P	C	X
J	B	H	S	E	N	E	S	C	E	N	C	E	Q
L	P	F	G	Q	C	O	L	L	A	G	E	N	E
S	E	L	A	S	T	I	N	E	P	T	O	S	E
S	H	O	X	Y	D	A	T	I	O	N	J	C	K
X	E	R	O	S	E	J	X	S	L	E	P	A	N
W	S	S	C	D	E	R	M	E	F	C	N	M	K

ATROPHIE
DERME
FIBROBLASTES
LAXITÉ
LENTIGOS

PTOSE
RIDULES
XÉROSE
COLLAGÈNE
DÉSHYDRATATION

GLYCATION
OXYDATION
RIDES
SÉNESCENCE
ÉLASTINE

LA PEAU, ENTRE ADN & ÉMOTIONS

LE MYSTÈRE DES Jumeaux MÊME ADN & PEAU DIFFÉRENTE

On pourrait croire qu'avoir le même patrimoine génétique signifie avoir la même peau, rides et sensibilité. Pourtant, même chez les jumeaux monozygotes, **on observe parfois des différences visibles au niveau de la texture, du vieillissement et de l'acné.**

POURQUOI ? L'ÉPIGÉNÉTIQUE !

Ce qui change, ce n'est pas l'ADN lui-même, mais la manière dont il s'exprime : certains gènes s'allument ou s'éteignent selon l'environnement, habitudes de vie, stress, alimentation, tabac, alcool, pollution, etc.

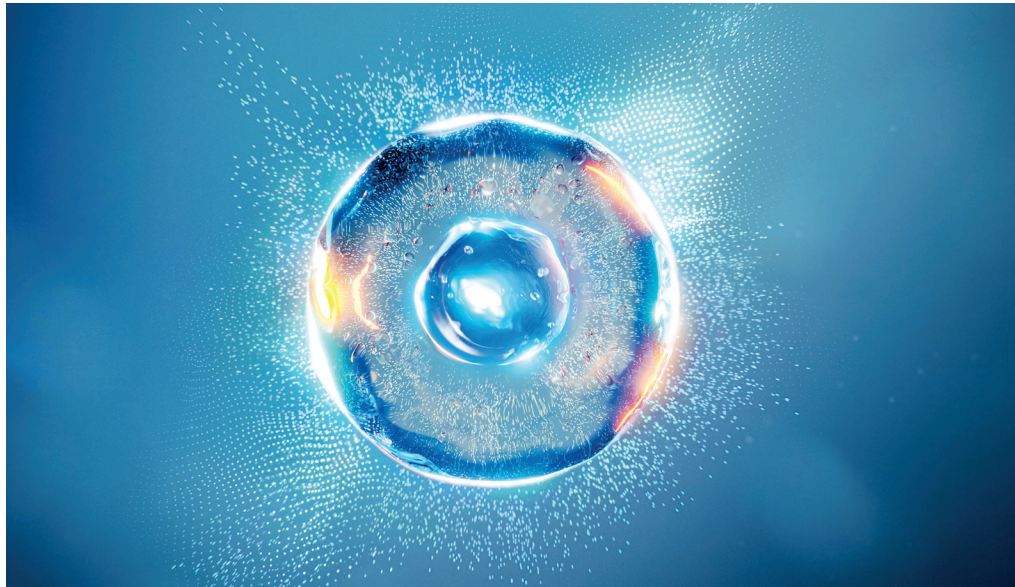
Exemples :

Un jumeau qui fume peut avoir plus de rides

et un contour des lèvres affaissé. Un jumeau exposé au soleil sans protection aura une peau plus tachée et vieillie.

De nombreuses études sur les jumeaux montrent que l'exposition au soleil ou le mode de vie peut créer des différences significatives, visibles à l'œil nu.

Même les empreintes digitales sont uniques. La forme générale des empreintes (boucle, arc, tourbillon) a une base génétique, mais les détails se construisent pendant la vie fœtale (6^e - 24^e semaine), et l'environnement joue un rôle majeur. **Ces micro-variations modifient le relief de la peau des doigts, créant des empreintes uniques, même chez des jumeaux identiques.**



JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Analysez ces deux images et retrouvez les 7 erreurs cachées.



CONNAISSEZ-VOUS LES PLUS GRANDS ROUGISSEURS DE L'HISTOIRE ?

Le rougissement, cette réaction si humaine et si gênante, cache en réalité un mécanisme fascinant qui nous connecte directement à nos ancêtres et à notre cerveau primitif.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, **rougir n'est pas un simple phénomène vasculaire, c'est un véritable programme neurologique qui se déroule en quelques secondes.**

D'abord, notre amygdale détecte une menace sociale. Puis, le système nerveux sympathique s'active, l'adrénaline et la noradrénaline sont libérées. Enfin, les artéριοles faciales se dilatent.

MAIS ALORS POURQUOI EST-CE QUE L'ON NE ROUGIT QUE DU VISAGE ET DU DÉCOLLETÉ ?

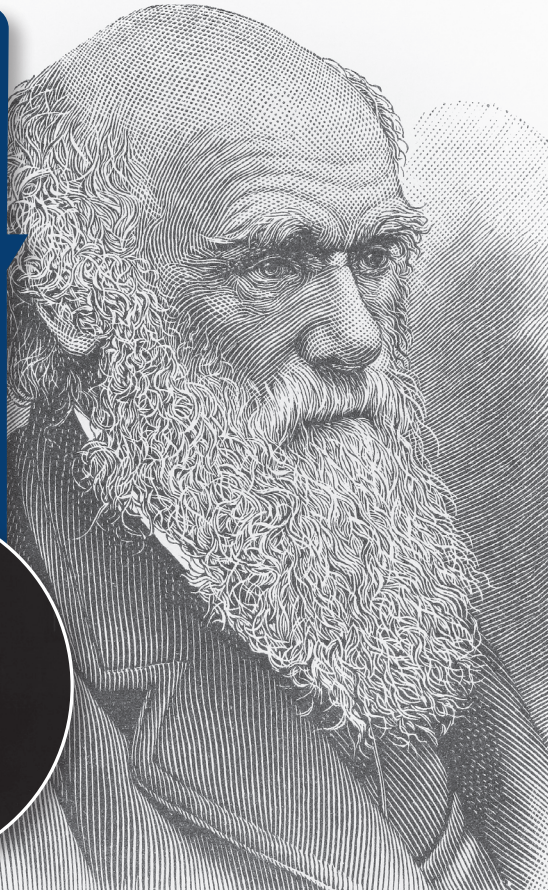
Parce qu'à cet endroit, les vaisseaux ont une particularité unique, ils possèdent des récepteurs bêta adrénergique spéciaux.

Donc, un patient qui rougit sur tout le corps, ne rougit pas d'émotions, mais il fait un flush vasomoteur : par exemple, lors de la ménopause, d'une tumeur carcinoïde, d'une mastocytose, etc.

C'est Charles Darwin qui fut le premier à s'interroger scientifiquement sur le rougissement. Il en a conclu que nous sommes les seuls animaux à rougir, et que ce serait un signal de soumission non agressif.

Et pourquoi s'est-il intéressé à ce phénomène ? Et bien, parce que c'est lui-même un grand rougisseur !

Il y avait d'ailleurs d'autres rougisseurs connus : Lady Diana ou Mark Twain par exemple.



« ÊTRE À FLEUR DE PEAU » D'OÙ VIENT CETTE EXPRESSION ?

Elle s'appuie sur une métaphore anatomique très concrète. La peau est notre première barrière de protection contre les agressions extérieures. **Lorsqu'elle est « à fleur », elle devient plus réactive, plus exposée.**

Par extension, **être « à fleur de peau » signifie être émotionnellement vulnérable**, hypersensible, facilement touché par les mots ou les situations.

Ce qui est intéressant d'un point de vue médical, c'est que cette expression révèle une intuition remarquable de nos ancêtres : **bien avant la science moderne, ils avaient compris que la peau joue un double rôle barrière physique contre les agressions, mais aussi barrière symbolique face aux blessures émotionnelles.**



CRÉALINE AR+ SOS SPRAY
La brume SOS apaisante et anti-rougeurs pour réduire rapidement les flushs en cas de crises.

PEAUX SENSIBLES RÉACTIVES SUJETTES À LA ROSACÉE



LE COIN DES ANECDOTES

UN PEU D'HISTOIRE !

LE MUSÉE DES MOULAGES DE L'HÔPITAL SAINT LOUIS

Vous voyez le jeu Mako moulage ? Et bien, c'est un peu ça, mais vous n'obtiendrez pas un personnage de Walt Disney, mais des syphilides ou la petite vérole. C'est un mako moulage pour grands. Trêve de plaisanteries, **je vous en dis un peu plus sur ce musée extraordinaire.**

Ce musée unique a été fondé en 1867, puis installé en 1885 au sein de l'hôpital Saint-Louis à Paris.

Il est dédié aux moulages en cire de maladies de dermatologie, réalisés à des fins pédagogiques. **Ce musée détient 4952 moulages médicaux réalisés entre 1867 et 1958**, ce qui en

fait la plus importante, collection de cire dermatologique au monde. Vous y trouverez une collection générale, une collection de moulage pédiatrique, une collection de moulage sur la syphilis (cette pathologie rassemble à elle seule 1200 moulages), etc.

L'exposition compte 162 vitrines sur deux niveaux et un agencement alphabétique des pathologies. Ce musée a totalement été rénové entre 2016 et 2017. Et c'est en 1992 que la collection et le bâtiment ont été classés monument historique. Les visites se font uniquement sur rendez-vous et l'entrée est à partir de 12 ans.

En -3000 ans avant Jésus-Christ, on maquillait les yeux avec du khôl, **fabriqué à partir de galène, une poudre minérale à base de plomb.** Un fard à paupières vert à base de malachite était également très populaire.

Dans la Rome antique, l'idéal était le teint opalin, signe d'oisiveté et de statut social élevé. Les femmes utilisaient encore la céruse et maquillaient leurs lèvres et leurs joues à l'aide de pigments végétaux, comme la poudre de fucus ou la pulpe de mûres.



BIODERMA créé la toute première eau micellaire en 1995, Inspirée de la biologie de la peau, cette innovation a révolutionné le nettoyage dermatologique en respectant l'équilibre cutané.

LES TRUCS BIZARRES QUE FONT NOS PATIENTS

Voici quelques anecdotes de pratiques qui peuvent sembler étranges ou originales, mais qu'il est absolument déconseillé de faire :

NE PAS FAIRE : UTILISER DES PRODUITS NON ADAPTÉS, TOUT SIMPLEMENT

LE DÉODORANT POUR LE VISAGE

En période de stress, certaines personnes ont l'idée saugrenue **d'appliquer du déodorant sur le visage pour éviter de briller.** Le déodorant est conçu pour les aisselles, une zone de peau beaucoup plus épaisse et résistante que celle du visage. **Il peut obstruer les pores, provoquer des irritations et des poussées d'acné.** De plus, la plupart sont parfumés et peuvent donc réagir avec les UV. C'est une recette assurée pour les problèmes de peau.

L'HUILE D'OLIVE EN GUISE D'HYDRATANT

On pourrait penser que l'huile d'olive, naturelle est un bon remède pour une peau sèche. Or, **elle peut être comédogène**, c'est-à-dire qu'elle a tendance à boucher les pores. Et je vous le rappelle, elle ne contient aucun filtre solaire.

NE PAS FAIRE : SUIVRE DES CONSEILS DE GRAND-MÈRE

LE CITRON POUR ÉCLAIRCIR LA PEAU OU FAIRE DISPARAÎTRE LES TACHES

Le citron est un remède de grand-mère très répandu, mais il est dangereux. **Le jus de citron est très acide et peut brûler la peau, surtout en cas d'exposition au soleil.** Il est photosensibilisant, comme toutes les huiles essentielles à base d'agrumes, ce qui peut créer des taches bien plus difficiles à faire disparaître que les précédentes. Il est préférable d'utiliser des sérums à base de vitamine C ou d'autres produits adaptés pour éclaircir le teint.

LE GOMMAGE AU SUCRE OU AU SEL DE TABLE

Il est vrai que le sucre et le sel sont des exfoliants naturels. Le problème, c'est que **leurs grains sont souvent trop gros et ont des bords irréguliers.** Ils peuvent créer des micro-déchirures sur la surface de la peau, ce qui la rend plus vulnérable aux infections et aux irritations. **Si l'on souhaite un gommage fait maison, il est préférable d'utiliser de la poudre d'avoine ou d'amande, beaucoup plus douces pour la peau.**

UTILISER LA SALIVE COMME CRÈME HYDRATANTE

De jeunes utilisateurs sur les réseaux sociaux ont recommandé d'utiliser sa propre salive pour se soigner. **Or, la salive contient des bactéries qui peuvent causer des infections, en plus d'être inefficace pour hydrater la peau.**

DOCTEUR, EST-CE QUE LE CHOCOLAT DONNE DE L'ACNÉ ?

ou Docteur, dites à mon fils d'arrêter de manger du chocolat !

Voici le grand dilemme du XXI^e siècle : **puis-je manger du chocolat sans ressembler à une pizza napolitaine ?**

Pendant des décennies, **le chocolat a été accusé de tous les maux de la peau**. Ma grand-mère me disait déjà : « *si tu manges du chocolat, tu auras des boutons* », et nous, pauvres enfants crédules, on regardait notre tablette avec méfiance.

Alors, que dit réellement la science ?
Eh bien, c'est à peu près aussi clair qu'une fondue au chocolat.

LA BONNE NOUVELLE :

Le chocolat pur cacao n'est pas directement responsable des éruptions cutanées.

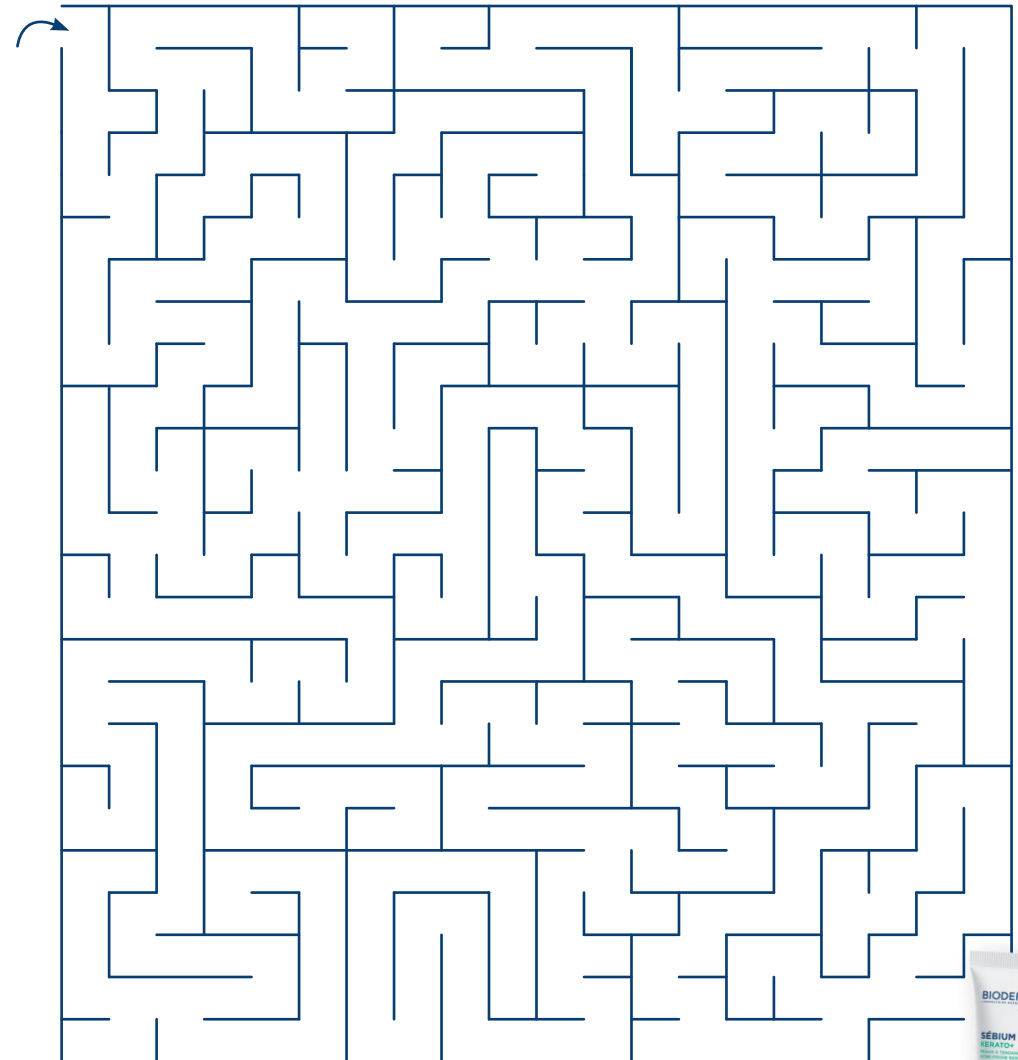
MOINS BONNE NOUVELLE :

Le sucre et les produits laitiers présents dans le chocolat peuvent contribuer à certains troubles. Mais ce n'est pas tout : il faut ajouter le stress, les hormones, le soleil, les erreurs cosmétiques...

En conclusion, vous pouvez continuer à savourer votre chocolat, mais avec modération. **Optez pour le chocolat noir et faites-vous plaisir.**

LABYRINTHE

Retrouvez la trace du **SÉBIUM KERATO+**



SÉBIUM KERATO+

Élimine boutons & points-noirs. Anti-marques. Hydratation 8 h.

EN MONOTHÉRAPIE, EN ASSOCIATION OU EN RELAIS DE TRAITEMENTS



KOBIDO UNE PETITE ANECDOTE

Le Kobido est un massage facial japonais traditionnel, souvent appelé « lifting naturel » pour ses effets spectaculaires sur la tonicité de la peau. Plus qu'un simple soin, **c'est un rituel ancestral qui agit en profondeur sur les muscles du visage pour le revitaliser et le rajeunir.**

LA TECHNIQUE DU KOBIDO

Cette technique se distingue par une succession de gestes à la fois rapides et précis.

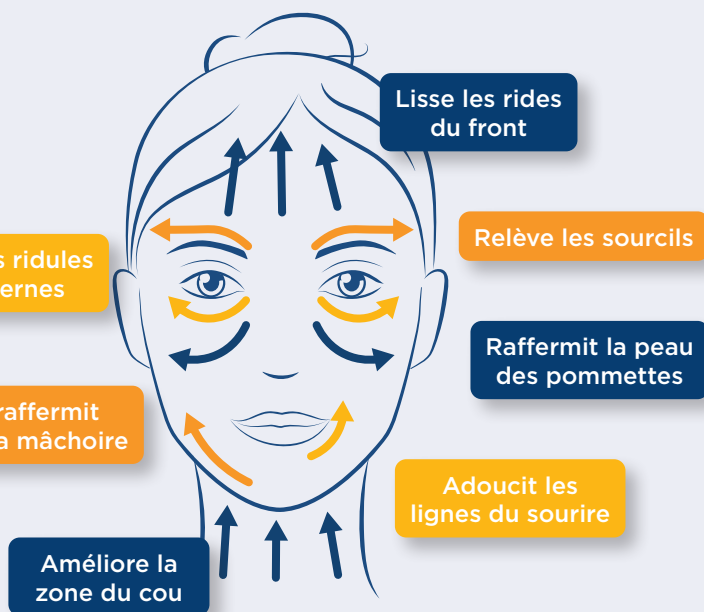
Le praticien utilise un mélange de mouvements :

- **PÉTRISSAGE & PINCEMENTS** pour stimuler la circulation sanguine et la production de collagène.
- **PERCUSSIONS & TAPOTEMENTS** qui réveillent les muscles et oxygènent les tissus.
- **DRAINAGE LYMPHATIQUE** pour éliminer les toxines et réduire les gonflements.

Sur les points énergétiques du visage, qui aide à la relaxation profonde.

Le résultat est un visage à l'apparence plus ferme et des traits visiblement lissés. Le teint est plus lumineux et les signes de fatigue sont estompés.

Le nom même de ce massage est porteur d'une belle histoire. « Kobido » signifie « ancienne voie de la beauté » et, selon la légende, il a été créé au XV^e siècle au Japon. C'est le résultat d'un duel entre deux maîtres de l'Anma, un art de massage traditionnel, qui souhaitaient désigner le meilleur d'entre eux. Le combat a duré plusieurs mois et s'est conclu sur un match nul, les deux maîtres ayant atteint un niveau d'excellence égal. **Ensemble, ils ont alors fondé une maison de beauté qui a créé le Kobido.** Ce massage était si raffiné et si efficace qu'il est **rapidement devenu le soin exclusif de l'impératrice et de la noblesse, considéré comme un privilège réservé à l'élite japonaise.**



SUDOKU

Remplissez toutes les cellules vides avec les chiffres allant de 1 à 9. Aucun chiffre ne doit être répété dans un même bloc, une même ligne ou une même colonne.

		7		9	3	1		8
1				4		9		
2	9	3		1	7			
7			4		8			2
	1	8				7		6
5			7	3				
		4	1		2	8		
	5	2			9		4	
9			3	8		2		5

		4	2	1		9		
1	9		4	8		3		
6			2			9	1	4
		6		7		1		5
		7		9			3	6
5	2				4			9
2			8				6	1
	6			2		5		
	7		9	6	5		8	

	5		2					
		3		5	9	4		
9	1						2	
		4			2	5		
2				4		9		
5		1	9			6		
			4	9	3		5	
			8				3	
		5				9		8

			9					
	6			4	8			5
9	5	7	6					
							6	8
6			2	8	9			
8		5	7					9
5		6			2			
				6	1			5
	3			5			9	2

LE SAVIEZ-VOUS ?

QUELS SONT LES PROBLÈMES CUTANÉS DES ASTRONAUTES ?

ÉNIGME

Je suis invisible, mais tu peux me sentir sur ta peau.
Dans l'espace, je deviens plus sévère car l'air est très sec.
Je provoque démangeaisons et irritations, et je favorise parfois l'eczéma.
Je peux être aggravé par les combinaisons spatiales et le stress.

QUI SUIS-JE ?

Dans l'espace, la peau se retrouve en territoire hostile : **microgravité, air non recyclé, stress, rayonnement cosmique et hygiène limitée**. Les astronautes peuvent effectivement développer divers troubles cutanés, y compris de l'eczéma.

L'atmosphère est très sèche à bord de l'ISS, ce qui favorise les irritations, les démangeaisons et l'eczéma. La peau présente une hypersensibilité et une hyperactivité face aux combinaisons spatiales.

La microgravité diminue la régénération cutanée. On observe également une altération du microbiome cutané, favorisant la prolifération de bactéries et de levures inhabituelles.



ATODERM,
la gamme du quotidien ou en association
de dermocorticoïdes.

**POUR LES SÈCHERESSES SÉVÈRES
OU PEAUX SUJETTES À L'ECZÉMA ATOPIQUE**



ICHTHYOTHÉRAPIE C'EST QUOI ENCORE CE TRUC ?



Ok, vous connaissez peut-être cela sous le nom de *Fish pédicure*. On appelle ces petits poissons les « poissons docteurs ». Il s'agit d'une espèce de poissons sans dents – ouf ! – les *Garra Rufa*, qui vont se nourrir de vos peaux mortes autour de vos pieds.

Les pieds sont plongés dans un bassin rempli d'eau tiède et de **ces petits poissons qui vont venir « succionner » les peaux mortes**, laissant la peau toute douce et exfoliée. Chatouilleux, s'abstenir.

Ceci est parfois utilisé également dans l'eczéma ou le psoriasis, mais **son efficacité médicale n'est pas prouvée scientifiquement**. Cette pratique est très populaire en Turquie et au Japon. C'est un soin esthétique et une expérience relaxante... mais pas pour tout le monde.

Des questions d'hygiène sont forcément soulevées par rapport à cette pratique, notamment concernant la propreté des bassins et le risque de transmission de maladies. Même si les salons professionnels appliquent en général des mesures d'hygiène strictes, l'ANSES et nous, dermatologues, avons soulevé de sérieux doutes quant aux risques d'infection et de transmission de maladies. **On peut retrouver dans ces bassins des *Streptocoques agalactiae*, *E. coli*, et d'autres germes**. La fish pédicure peut également favoriser la transmission de mycoses ou de verrues si le bassin et le matériel sont mal désinfectés. Les poissons peuvent aussi transmettre le *Mycobacterium marinum*.

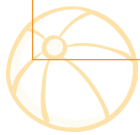
Bref, à vous de voir : si vous êtes immunodéprimé, diabétique ou avez une insuffisance artérielle, passez votre chemin.

LES JEUX DU DERMATO

CHARADE CREUSEZ-VOUS LES MÉNINGES !

CHARADE

Mon premier est un mot qui signifie *peau* en grec, utilisé tel quel en médecine.
Mon deuxième est un suffixe médical réel qui signifie *inflammation*.
Mon tout est une inflammation de la peau.



TEXTE À TROUS SAUREZ-VOUS TROUVER LES MOTS MANQUANTS ?

LA PHOTOPROTECTION EN VACANCES

Sous le soleil, la peau est exposée aux rayonnements(1)
responsables de coups de soleil et de vieillissement cutané.



Les(2) brûlent, tandis que les(3) pénètrent plus profondément et
favorisent le(4).

Une crème solaire efficace doit protéger contre les(2) et
les(3). L'indice(5) concerne surtout
les(2), d'où l'intérêt de la mention(6).

Les filtres solaires peuvent être(7), qui réfléchissent la lumière,
ou(8), qui l'absorbent.

Mais la meilleure photoprotection reste aussi comportementale : éviter le soleil
entre(9) et(10), porter des vêtements
.....(11) et ne pas oublier les(12).



CHERCHE ET TROUVE

Trouvez les 5 protections solaires **PHOTODERM** dissimulées sur cette image.



VRAI OU FAUX : TROUVEZ LES BONNES RÉPONSES POUR TESTER VOS CONNAISSANCES

01. La peau humaine est capable de produire de la vitamine D uniquement en s'exposant au soleil.

03. La peau est l'organe le plus lourd du corps humain.

05. La peau peut produire de la chaleur suffisante pour réchauffer une petite pièce.

07. Certaines bactéries présentes sur la peau aident à protéger contre les rayons UV.

02. Les empreintes digitales changent avec l'âge.

04. La couleur de la peau dépend uniquement du nombre de mélanocytes.

06. La peau peut ressentir la douleur même après avoir été anesthésiée localement.

08. La peau humaine est le seul organe qui peut "souffrir" de radiations cosmiques si on va dans l'espace sans protection.

CASSE-TÊTE

Déplacez une allumette pour rendre ce calcul correct.

$$6 + 1 = 12$$

JEU À RELIER

Reliez chaque pathologie au produit correspondant.

PEAU SUJETTE AU
MÉLASMA

CICABIO
CRÈME+ SPF50+



PEAU SUJETTE À LA
ROSACÉE

PHOTODERM
LAIT ULTRA
SPF50+



PEAU À TENDANCE ATOPIQUE
ADULTE

PHOTODERM
ULTRA-FLUID
AR+ SPF50+



PEAU À TENDANCE ACNÉIQUE
SÉVÈRE

PHOTODERM
XDEFENSE
ULTRA-FLUID
SPF50+



PEAU FRAGILISÉE EN PHASE DE
RÉPARATION

PHOTODERM
M SPF50+



COLORIAGE DÉSTRESSANT

Prenez un moment pour vous détendre en coloriant ce dessin et laissez libre cours à votre créativité.



COMBINAISONS DE MOTS

Reliez les suffixes et les préfixes et retrouvez ces affections cutanées.

ACRO-

ANGIO-

KÉRATO-

LICHEN-

PYO-

XANTHO-

BULL-

PHOTO-

NEURO-

DYS-

-MATOSE

-DERMITE

-ACANTHOME

-DERMIE

-PLANUS

-DERMATOSE

-KÉRATOSE

-DERMITE

-EUSE

-KÉRATOSE

MOTS MÊLÉS DERMATOSES

Retrouvez les termes dermatologiques qui se sont cachés dans la grille.

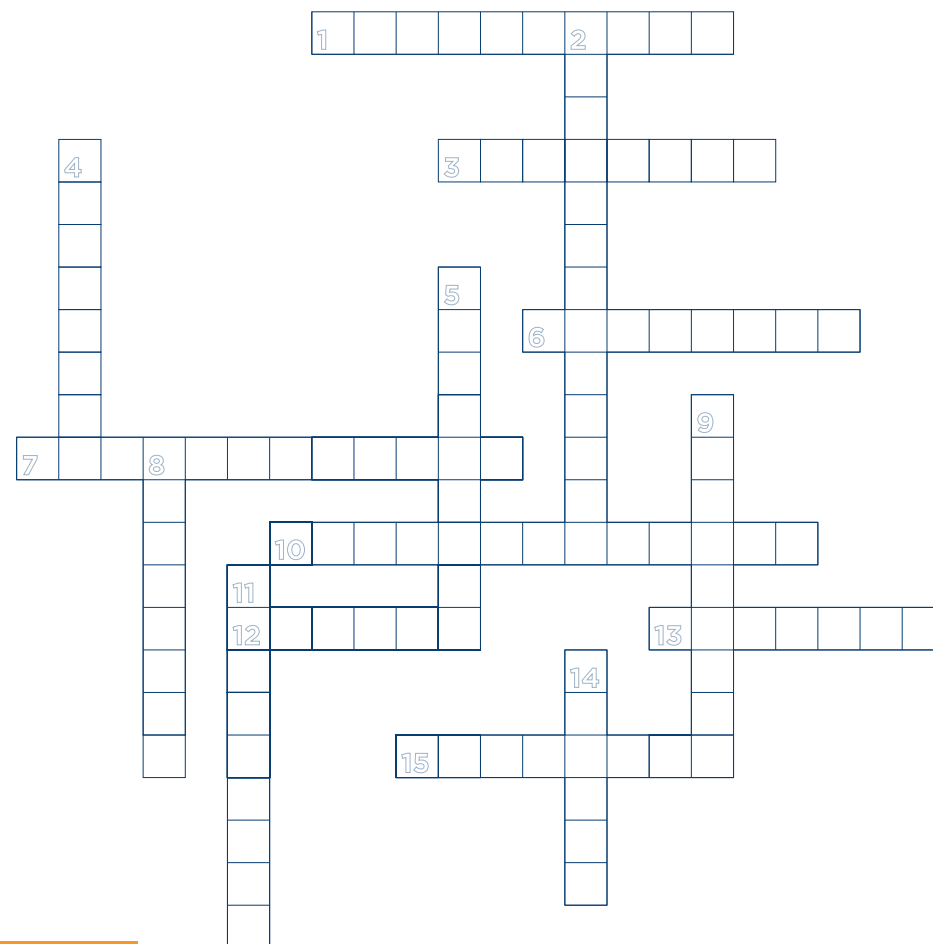
I	E	A	D	T	O	S	Q	U	A	M	E	I	C	P	L
H	U	O	A	E	M	X	W	I	B	R	H	A	E	L	U
U	N	R	I	A	O	U	T	N	R	K	P	D	S	A	H
X	R	E	C	Z	E	M	A	N	T	C	S	H	E	L	Y
N	T	T	M	E	L	A	N	O	M	E	O	V	R	C	P
E	I	H	I	L	O	G	C	T	A	E	R	E	U	N	E
I	O	H	B	C	Z	D	E	V	I	I	I	S	O	E	R
A	P	P	D	G	A	N	E	C	M	E	A	I	L	R	K
H	T	R	R	U	E	I	E	R	L	C	S	C	A	Y	E
G	N	U	U	E	T	P	R	U	M	E	I	U	I	T	R
A	N	G	E	R	O	T	C	E	L	A	S	L	R	H	A
M	U	D	A	L	I	A	O	E	R	F	T	E	Y	E	T
A	T	O	A	M	M	T	R	P	G	S	E	I	M	M	O
T	P	U	S	T	U	L	E	O	A	Z	R	L	T	E	S
N	U	P	A	P	U	L	E	I	T	R	L	A	D	E	E
P	R	H	O	M	A	D	T	E	I	G	O	P	N	M	T

ÉRYTHÈME
PAPULE
PUSTULE
MACULE
VÉSICULE

SQUAME
PRURIT
HYPERKÉRATOSE
LÉSION
DERMATITE

MÉLANOME
ECZÉMA
URTICAIRE
ALOPÉCIE
PSORIASIS

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

1. Glande qui produit la sueur
3. Rougeur localisée de la peau
6. Partie cornée superficielle de l'épiderme
7. Instrument qui permet d'observer la peau en grossissant
10. Technique utilisant de très fines aiguilles sur la peau
12. Plaque sèche qui pèle légèrement
13. Rougeurs du visage liées à une dilatation des petits vaisseaux
15. Lésion bombée remplie de liquide clair

VERTICAL

2. Traitement par lumière ciblée
4. Couche externe protectrice du corps
5. Instrument dermatologique qui applique du froid extrême
8. Pigment naturel qui colore la peau
9. Molécule utilisée localement contre l'acné
11. Affection chronique avec plaques rouges et squames épaisses
14. Champignon de la peau provoquant plaques rondes

PEAUSTROLOGIE L'HOROSCOPE QUI FAIT DU BIEN À TA PEAU

CANCER

21 JUIN – 22 JUILLET

Sensible à l'environnement et au climat, le Cancer voit sa peau réagir rapidement aux agressions extérieures. Une protection renforcée limite les effets du soleil, même par temps couvert.



LION

23 JUILLET – 22 AOÛT

Aimant la lumière et l'éclat, le Lion s'expose volontiers. Le soleil met en valeur le teint, mais l'excès peut accélérer les dommages cutanés. **Conseil :** rechercher l'éclat sans sacrifier la protection.



CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE – 19 JANVIER

Résistant en apparence, le Capricorne sous-estime parfois les effets cumulés du soleil. Une photoprotection régulière reste la meilleure stratégie à long terme.



VERSEAU

20 JANVIER – 18 FÉVRIER

Original et imprévisible, le Verseau réagit différemment selon les produits et le climat. Une protection choisie en fonction du phototype permet d'éviter les mauvaises surprises.



VIERGE

23 AOÛT – 22 SEPTEMBRE

Observatrice et rigoureuse, la Vierge surveille chaque détail. Trop de soins ou de corrections peuvent cependant fragiliser l'épiderme. **Conseil :** simplicité et régularité sont les meilleures alliées.



BALANCE

23 SEPTEMBRE – 22 OCTOBRE

En quête d'harmonie, la Balance cherche l'équilibre parfait. Adapter la photoprotection aux saisons et à l'exposition aide à maintenir une peau stable.



POISSON

19 FÉVRIER – 20 MARS

Délicat et sensible, le Poissons est facilement agressé par le soleil. Hydratation, douceur et protection élevée assurent un meilleur confort cutané.



BÉLIER

21 MARS – 19 AVRIL

Dynamique et pressé, le Bélier s'expose souvent sans attendre. Le soleil peut alors laisser des marques rapides sur la peau. **Conseil :** appliquer une protection solaire avant toute exposition évite bien des regrets.



SCORPION

23 OCTOBRE – 21 NOVEMBRE

Intense et déterminé, le Scorpion garde la mémoire des expositions excessives. Le soleil agit en profondeur lorsque la protection est insuffisante. **Conseil :** limiter les expositions prolongées.



SAGITTAIRE

22 NOVEMBRE – 21 DÉCEMBRE

Aventurier et souvent en extérieur, le Sagittaire multiplie les expositions. Associer crème solaire, vêtements couvrants et accessoires est indispensable.



TAUREAU

20 AVRIL – 20 MAI

Attaché au confort et à la régularité, le Taureau apprécie les routines stables. Une photoprotection simple et quotidienne permet de préserver durablement l'équilibre cutané.



GÉMEAUX

21 MAI – 20 JUIN

Changeant et curieux, le Gémeaux teste volontiers de nouveaux produits. Ces variations peuvent perturber la peau sous le soleil. **Conseil :** mieux vaut privilégier une routine cohérente et une protection adaptée.



PEAUSTROLOGIE L'HOROSCOPE QUI FAIT DU BIEN À TA PEAU

CORRIGÉS

DÉFINITION P.05

Ultra-crépidiarianisme :

Le fait de donner son avis sur des sujets pour lesquels on n'a pas les compétences requises.

LIER LES MOTS P.06

K-BEAUTY : **F** - SKIN GLASS : **C** - DOUBLE CLEANSING : **E** - CRUELTY FREE : **B** - GRWM : **G** - SKINMINIMALISM & SLOW BEAUTY : **D** - SKIN FASTING : **A**

ANAGRAMMES P.09

1. ALOE VERA - 2. KARITÉ - 3. GLYCÉRINE - 4. CÉRAMIDE - 5. GÉLATINE - 6. VITAMINE E - 7. SÉBUM - 8. ACIDE HYALURONIQUE - 9. HUILE D'AVOCAT - 10. CAMOMILLE

UN PEU DE BOTANIQUE P.10



BAKUCHIOL



CALENDULA OFFICINALIS



GINKGO BILOBA



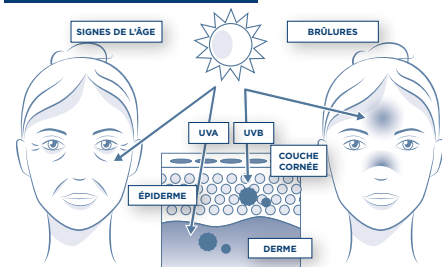
CENTELLA ASIATICA

MOTS CROISÉS P.12

HORIZONTAL : 1. SÉBACÉE - 3. ÉPIDERME - 4. WOOD - 6. PURPURA - 9. BIOPSIE - 10. RÉTINOÏDE - 13. MÉLANOCYTE - 14. UNGUÉAL - 16. SCLÉROSE - 20. CE

VERTICAL : 2. KOEBNER - 5. BASO - 7. CRYO - 8. LED - 11. MÉLANOME - 12. NIKOLSKY - 14. UV - 15. OS - 17. COLLAGÈNE - 18. PAPILLOME - 19. PSORIASIS - 20. CORTICOÏDE

COMPLÉTER LE SCHÉMA P.13



VRAI OU FAUX ? P.16

1. FAUX - 2. VRAI - 3. VRAI - 4. VRAI

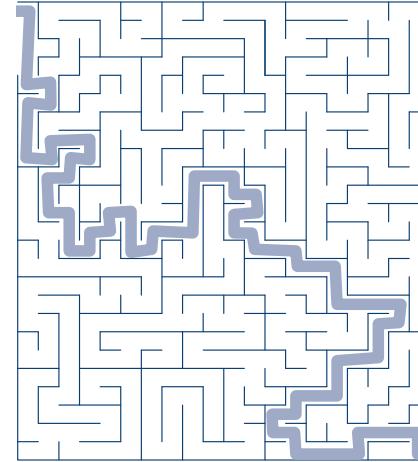
MOTS MÊLÉS P.17

V	U	S	R	G	E	L	E	N	T	I	G	O	S
G	L	Y	C	A	T	I	O	N	T	N	A	O	E
R	I	D	E	S	M	Y	M	D	L	Y	B	E	M
W	K	R	I	D	U	L	E	S	S	C	H	L	H
D	E	S	H	Y	D	R	A	T	I	O	N		
H	W	S	H	Q	R	Z	L	A	X	I	T	E	M
L	F	I	B	R	O	B	L	A	S	T	E	S	W
T	K	A	T	R	O	P	H	I	E	X	P	C	X
J	B	H	S	E	N	E	S	C	E	N	C	E	Q
L	P	F	G	Q	C	O	L	L	A	G	E	N	E
S	E	L	A	S	T	I	N	E	P	T	O	S	E
S	H	O	X	Y	D	A	T	I	O	N	J	C	K
X	E	R	O	S	E	J	X	S	L	E	P	A	N
W	S	S	C	D	E	R	M	E	F	C	N	M	K

JEU DES 7 DIFFÉRENCES P.19



LABYRINTHE P.25



SUDOKU P.27

6	4	7	5	9	3	1	2	8
1	8	5	2	4	6	9	7	3
2	9	3	8	1	7	6	5	4
7	3	9	4	6	8	5	1	2
4	1	8	9	2	5	7	3	6
5	2	6	7	3	1	4	8	9
3	6	4	1	5	2	8	9	7
8	5	2	6	7	9	3	4	1
9	7	1	3	8	4	2	6	5
4	5	7	2	8	1	3	6	9
8	2	3	6	5	9	4	7	1
9	1	6	3	4	7	8	2	5
6	9	4	1	3	2	5	8	7
2	7	8	5	6	4	1	9	3
5	3	1	9	7	8	6	4	2
1	8	2	4	9	3	7	5	6
7	6	9	8	1	5	2	3	4
3	4	5	7	2	6	9	1	8
7	4	2	1	3	9	6	5	8
1	9	5	4	8	6	3	2	7
6	3	8	2	5	7	9	1	4
9	8	6	3	7	2	1	4	5
4	1	7	5	9	8	2	3	6
5	2	3	6	1	4	8	7	9
2	5	9	8	4	3	7	6	1
8	6	4	7	2	1	5	9	3
3	7	1	9	6	5	4	8	2
4	8	1	9	7	5	3	2	6
3	6	2	1	4	8	9	5	7
9	5	7	6	2	3	8	1	4
7	9	3	5	1	4	2	6	8
6	1	4	2	8	9	5	7	3
8	2	5	7	3	6	1	4	9
5	7	6	3	9	2	4	8	1
2	4	9	8	6	1	7	3	5
1	3	8	4	5	7	6	9	2

ÉNIGME P.28

SÉCHERESSE CUTANÉE

CHARADES P.31

1. DERMATITE

TEXTE À TROUS P.30

(1) ULTRAVIOLETS - (2) UVB - (3) UVA - (4) PHOTOVIEIL-
LISSEMENT - (5) SPF - (6) LARGE SPECTRE - (7) MINÉRAUX
(OU PHYSIQUES) - (8) CHIMIQUES (OU ORGANIQUES) -
(9) 12 H - (10) 16 H - (11) COUVRANTS (OU PHOTOPRO-
TECTEURS) - (12) LUNETTES DE SOLEIL / CHAPEAUX

OÙ EST CHARLIE ? P.31



VRAI OU FAUX ? P.32

1. FAUX - 2. FAUX - 3. FAUX - 4. FAUX - 5. FAUX - 6. FAUX -
7. FAUX - 8. FAUX

CASSE-TÊTE P.32

5 + 7 = 12

JEU À RELIER P.33

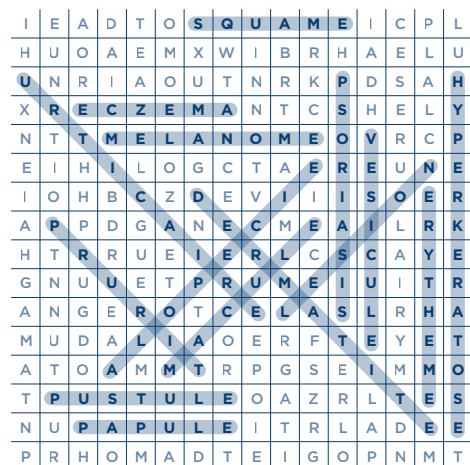
MÉLASMA = PHOTODERM M
ROSACÉE = PHOTODERM ULTRA-FLUID AR+
ADULTE = PHOTODERM LAIT ULTRA
ACNÉ SÉVÈRE = PHOTODERM XDEFENSE ULTRA-FLUID
RÉPARATION = CICABIO CRÈME+ SPF50+

COMBINAISONS DE MOTS P.35

- **ACRO + KÉRATOSE** : trouble de la kératinisation touchant principalement les extrémités (mains, pieds), caractérisé par un épaississement de la couche cornée.
- **ANGIO + DERMIE** : affection cutanée liée à une atteinte vasculaire, le plus souvent associée à une insuffisance veineuse chronique.
- **KÉRATO + ACANTHOME** : tumeur épithéliale bénigne à croissance rapide, en dôme, avec un bouchon kératinique central, pouvant régresser spontanément mais nécessitant une prise en charge du fait du diagnostic différentiel avec le carcinome épidermoïde.

- **LICHEN + PLANUS** : dermatose inflammatoire chronique immuno-médiée, touchant la peau, les muqueuses et les phanères, caractérisée par des papules polygonales violacées souvent prurigineuses.
- **PYO + DERMITE** : infection cutanée bactérienne, le plus souvent due à *Staphylococcus aureus* ou *Streptococcus*, se manifestant par des lésions purulentes.
- **XANTHO + MATOSE** : affection caractérisée par des dépôts lipidiques cutanés, fréquemment associée à des troubles du métabolisme lipidique.
- **BULL + EUSE** : groupe de dermatoses caractérisées par la formation de bulles intra- ou sous-épidermiques, d'origine auto-immune, génétique ou acquise.
- **PHOTO + DERMATOSE** : ensemble de réactions cutanées induites ou aggravées par l'exposition aux rayonnements UV.
- **NEURO + DERMITE** : dermatose inflammatoire chronique associée à un prurit intense, entretenue par le cycle démangeaison-grattage, conduisant à une lichénification (lichen simplex chronicus).
- **DYS + KÉRATOSE** : anomalie de la différenciation kératinocytaire avec kératinisation prématurée ou anormale des cellules épidermiques.

MOTS MÊLÉS P.36



CRÉATION GRAPHIQUE :

smallstories agence de création graphique

ILLUSTRATIONS DE COUVERTURE : Freepik

IMAGES : Adobe Stock - Getty Images

MENTIONS LÉGALES :

Tous droits réservés - Reproduction interdite sans autorisation.

Janvier 2026

MOTS CROISÉS P.35

HORIZONTAL :

1. SUDORIPARE - 3. ÉRYTHÈME - 6. KÉRATINE - 7. DERMATOSCOPE - 10. MICRONEEDLING - 12. SQUAME - 13. ROSACÉE - 15. VÉSICULE

VERTICAL :

2. PHOTOTHÉRAPIE - 4. ÉPIDERME - 5. CRYOPROBE - 8. MÉLANINE - 9. RÉTINOÏDE - 11. PSORIASIS - 14. MYCOSE

LE MOT DE LA FIN

C'est indéniable, on voit une véritable montée en puissance des vidéos d'influenceurs sur les réseaux concernant la dermatologie et la skincare. Mon avis sur ce sujet est nuancé. Je ne rejette pas en bloc l'ensemble de ces contenus. Il est vrai que certaines de ces plateformes m'ont permis de démocratiser l'information sur la santé de la peau et qu'il existe des créateurs de contenu dont le travail est de grande qualité. J'aime les formats courts, impactants et souvent plus ludiques que d'autres sources. Ils partagent des informations pertinentes et contribuent avec une réelle politique à l'éducation de leur public. Le problème est que ces vidéos côtoient un nombre trop important de contenus erronés voire dangereux.

Nous sommes régulièrement confrontés aux conséquences de ces conseils, mal avisés : irritation, réaction allergique ou simplement un retard de prise en charge pour des pathologies qui auraient mérité une consultation rapide.

En tant que dermatologue, je m'intéresse de près à ces tendances non pas pour les valider, mais pour mieux comprendre l'environnement d'informations de mes patients, connaître les routines qu'ils adoptent, les produits qu'ils utilisent. Ce qui me permet de les conseiller de manière plus ciblée, de corriger les fausses informations et de les guider vers des pratiques plus sûres.

Notre rôle, en tant que professionnel de santé, est de faire le tri dans ce flux d'information et d'aider nos patients à adopter une approche plus critique en comprenant ce qu'ils voient sur les réseaux sociaux. Nous pouvons renforcer notre rôle d'expert de confiance et nous assurer que les soins qu'ils reçoivent sont basés sur une science solide et non sur une simple tendance éphémère. Bref je suis convaincue que notre collaboration est essentielle pour naviguer dans cet écosystème numérique complexe.

Il faut donc bien sûr les inviter à regarder des sources officielles, à suivre des médecins formés et à se créer une liste d'influenceurs fiables (et il y en a).

Bref, si le monde de la dermatologie et du soin de la peau est en constante évolution, nous devons garder les pieds sur terre. Les nouvelles techniques et les ingrédients innovants sont passionnants mais ils ne doivent pas nous faire oublier une réalité fondamentale. La peau est un organe vivant, pas un matériau que l'on peut polir jusqu'à la perfection absolue.

Les images et les vidéos que nous voyons sur les réseaux sociaux en particulier auprès des plus jeunes créent souvent une pression immense pour atteindre une peau parfaite. Il est de notre devoir en tant que professionnel, et adulte de rappeler que cette perfection n'existe pas, que chaque peau a ses spécificités, son histoire, ses imperfections et c'est ce qui rend unique.

Vouloir éradiquer chaque pore, ou chaque petite rougeur est une quête illusoire qui peut devenir néfaste pour la santé mentale. Chacun est libre de choisir et d'intégrer ces routines, les nouvelles méthodes de soins, les produits ou les procédures esthétiques dans sa vie. L'important n'est pas de suivre la dernière tendance, mais de comprendre ses propres besoins, d'accepter les changements naturels de sa peau et de faire des choix éclairés pour soi.

La vraie beauté ne réside pas dans l'absence de défaut, mais dans la confiance que l'on a dans sa propre peau et en soi, et ceci ne dépend pas que de notre enveloppe extérieure.

Le laboratoire BIODERMA et moi, nous souhaitons à tous de très bonnes vacances et surtout reposez-vous car une bonne santé repose déjà sur une bonne santé mentale avant tout ! Aide-toi, ta peau te le rendra.

DR. GRESSET-CHAUSSADE