PEAU & PISCINE

D'après l'article du Docteur Emmanuel Mahé

Dermatologue depuis 30 ans
Nageur Master depuis plus de 10 ans
Téléconsultant avec les nageurs Élites d'Ile de France

SWIPE

Semaine de la SANTÉ

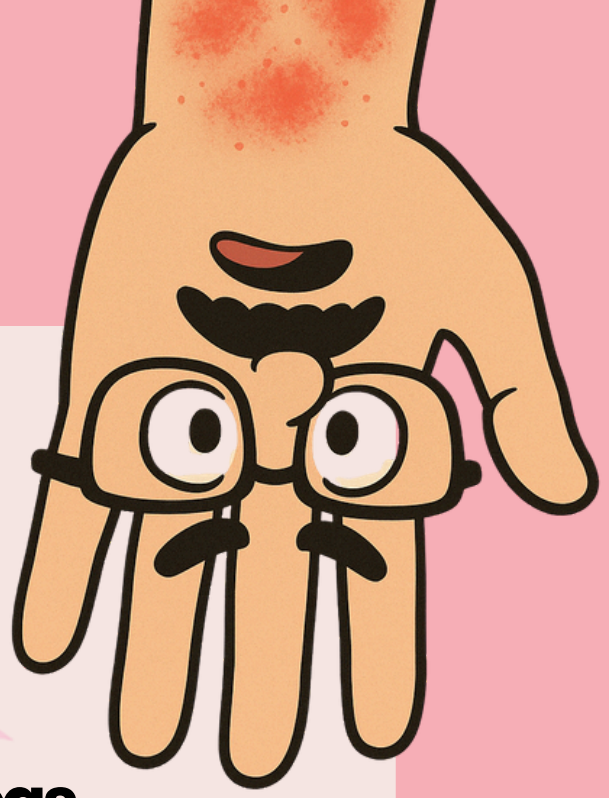
Peau & Piscine

Île de France NATATION

D'après l'article du Docteur Emmanuel Mahé
Dermatologue depuis 30 ans
Nageur Master depuis plus de 10 ans
Téléconsultant avec les nageurs Élites d'Ile de France

SWIPE >

Île de France NATATION



1 LE CONSTAT

« Peau et eau de piscine ne font pas toujours bon ménage » Dr Emmanuel Mahé

Le chlore et les produits d'entretien irritent.
La peau se voit, ce qui peut créer gêne, jugement, inconfort.
Même sans maladie de peau, les nageurs développent sécheresse, rougeurs ou démangeaisons.

Semaine de la SANTÉ

2 LA RÉALITÉ DU NAGEUR

Les problématiques sont toujours les mêmes :

- Peau qui tire après la séance
- Contours des yeux irrités
- Eczéma réactivé par le chlore

Bonne nouvelle : des solutions simples existent.

Semaine de la SANTÉ

3 SÉCHERESSE ET DÉMANGEAISONS

Cause : eau chlorée + douches de piscine elles-mêmes chlorées = peau agressée.

Solutions recommandées :

- Se doucher de nouveau en rentrant chez soi
- Hydrater immédiatement la peau, surtout les zones sensibles
- Pour les paupières irritées : appliquer une crème barrière 30 minutes avant la séance + rincer le visage après l'entraînement
- En cas d'eczéma ou inflammation : consulter, un traitement local peut être nécessaire

Semaine de la SANTÉ

4 MYCOSES ET VERRUES

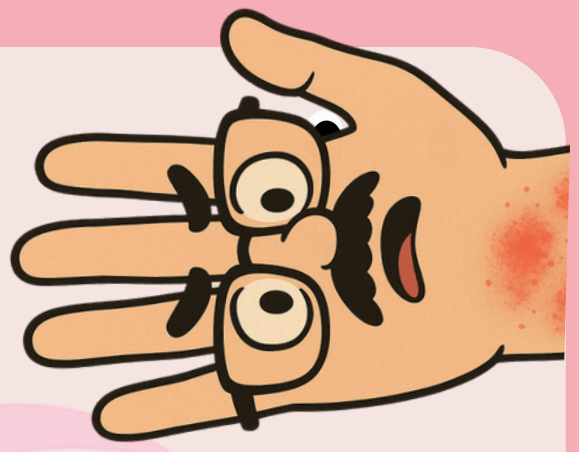
L'humidité persistante favorise les mycoses, surtout entre les orteils.

Pour les éviter :

- Bien se sécher, en particulier les plis et espaces interdigitaux
- Porter des sandales dès que l'on sort du bassin
- Concernant les verrues : oui, il existe un lien avec la piscine, mais elles sont bénignes, peu contagieuses et régressent souvent spontanément. Cela ne justifie pas d'arrêter de nager.

Semaine de la SANTÉ

5 SOLEIL ET NAGE



Rappelle un point important :

L'eau et la sueur augmentent la pénétration des UV.
En France, de mars à septembre, la protection solaire est recommandée lors des séances en extérieur.

- Privilégier l'ombre et les vêtements couvrants hors de l'eau
- Appliquer une crème solaire indice 50+, résistante à l'eau, 30 minutes avant d'entrer dans l'eau, puis renouveler si exposition prolongée

Semaine de la SANTÉ

6 LE MENTAL ET LE REGARD DES AUTRES

Aucune maladie de peau ne devrait empêcher de pratiquer la natation.
Une fois dans l'eau, tout le monde est au même niveau.

S'informer, comprendre sa peau et savoir en parler permet de continuer à pratiquer sereinement.
Les traitements actuels permettent de contrôler la majorité des dermatoses chroniques.

Semaine de la SANTÉ

TA PEAU FAIT PARTIE DE TA PRÉPARATION AU MÊME TITRE QUE L'ÉCHAUFFEMENT OU LA RÉCUPÉRATION.

Semaine de la SANTÉ