Article écrit par G.S. le 17 septembre 2021

L'acné du masque ou "Maskné" : comment s'en débarrasser

Port du masque : irritations, rougeurs, boutons... comment s'en prémunir ?

La généralisation du port du masque pour se protéger collectivement de la pandémie de COVID 19 a souvent entraîné l'apparition de rougeurs, d'irritations cutanées voire de poussées d'acné au niveau de notre visage. Aujourd'hui des solutions simples sont préconisées par les professionnels de santé pour préserver notre peau de l'utilisation prolongée de cet équipement.

Comment savoir ce qu'il se passe avec notre peau ?

Plus sèche, plus sensible, la peau de notre visage est malmenée et peut alors être touchée par plusieurs désagréments.

Différentes études menées en 2020 ont permis de décrire précisément les symptômes cutanés liés au port du masque :

- le « maskné » : un mix entre masque et acné. Il s'agit d'une acné localisée essentiellement sur le menton et les mâchoires ;
- l'eczéma : le port du masque peut déclencher des plaques rouges douloureuses et provoquer des démangeaisons ;
- la dermite séborrhéique : en augmentant la production de sébum par le frottement régulier du masque sur la peau, des plaques rouges recouvertes de squames blanches peuvent apparaître.

Par quoi ces symptômes sont-ils provoqués ?

Le port du masque plusieurs heures par jour vient bouleverser l'équilibre physiologique de notre peau, car il entraîne :

- l'augmentation de l'humidité à la surface de la peau, de la production de sébum, du pH, mais aussi de la température cutanée ;
- les irritations causées par les frottements.

Dans ce milieu fermé et humide, la peau devient plus grasse, les points noirs se multiplient si les bactéries s'en mêlent. Bref, les boutons arrivent.

Quels gestes préventifs adopter ?

Les dermatologues sont unanimes sur le sujet : les gestes préventifs les plus efficaces sont de bien nettoyer et de bien hydrater sa peau.

Mais vos soins doivent être adaptés selon votre type de peau :

- Dans tous les cas, privilégiez des crèmes non irritantes avec lesquelles vous avez déjà eu une bonne tolérance. Évitez donc en cette période certains exfoliants trop puissants ou certaines crèmes anti-âges.
- Si vous avez une peau plutôt sèche, voire atopique, utilisez une crème protectrice assez épaisse. Pensez également à appliquer votre crème sur les zones d'appui du masque : sur l'arête du nez, mais aussi à l'arrière des oreilles.
- Les peaux à tendance acnéiques préféreront à l'inverse des cosmétiques fluides et légers pour éviter qu'une crème trop grasse ne vienne encore favoriser la prolifération des imperfections.
- Pensez à changer régulièrement votre masque.

Si les imperfections sont déjà là, comment y remédier ?

Si plaques rouges et boutons ont déjà fait leur apparition, des soins locaux seront nécessaires : anti-séborrhéiques, purifiants... votre médecin dermatologue pourra vous aiguiller vers le traitement le plus adapté à votre situation. Ces soins se feront en complément du nettoyage et de l'hydratation biquotidiens de votre peau. De quoi porter votre masque sereinement, tout en conservant une peau nette et en pleine santé.