

# BAIGNADES PRENDRE SOIN DE SA PEAU

- Chlore, puces de canard ou mycoses peuvent affecter la peau lors de la baignade.
- La majorité des désagréments qu'ils causent sont sans danger et disparaissent naturellement.
- Une douche après la baignade et un séchage de la peau préviennent une partie des problèmes.

Texte **Clément Etter**

# Q

ui dit période estivale dit activités aquatiques. A tout âge, se baigner en piscine, dans le lac ou la mer est généralement synonyme de bien-être et de détente. Mais derrière une eau bien fraîche et transparente se cachent parfois quelques indésirables pour notre peau. Chlore, bactéries, champignons ou parasites peuvent causer des irritations et des démangeaisons. «Il existe des risques infectieux, mais ils sont rares et disparaissent tout seuls la plupart du temps, rassure le Dr Marc Pechère, dermatologue à l'Hôpital de La Tour, à Genève. Les bénéfices de la baignade et de la natation pour la santé sont bien plus importants.» Pour éviter les éventuels désagréments, quelques mesures simples sont à prendre, comme se rincer et se sécher après la baignade et ne pas se baigner si on a une plaie ouverte.

**98%**

des eaux de baignade testées en Suisse en 2021 sont de suffisamment bonne qualité en termes microbiologique. Sur 189 lieux testés, quatre seulement sont jugés mauvais.

## 1 Le chlore, un désinfectant parfois irritant

Dans la plupart des piscines publiques, on utilise le chlore pour ses propriétés antiseptiques et anti-algues. Le problème est qu'il réagit aussi avec les matières organiques que nous relâchons dans l'eau, comme la transpiration, la salive, l'urine, les peaux mortes ou les cheveux et se transforme en une autre substance: la chloramine. «C'est ce composé qui peut être à l'origine des irritations et du dessèchement de la peau, explique le Dr Alexandre Campanelli, dermatologue et président du Groupe

des dermatologues de Genève. Chez les personnes très sensibles, l'exposition à la chloramine peut créer une inflammation, ce qui se manifeste par des rougeurs et des démangeaisons. Les muqueuses comme les yeux, la gorge et le nez peuvent aussi être touchées.» Pour éviter la formation de chloramine dans l'eau des piscines, il est nécessaire de se doucher avant la baignade. En sortant de l'eau, les personnes sujettes aux irritations devraient prendre une douche et se laver avec un savon au pH neutre, puis se sécher délicatement la peau en la tamponnant avec un linge. «Si la peau a

tendance à être sèche, on peut aussi appliquer une crème hydratante. Lorsque l'irritation est trop dérangeante et fréquente, il est conseillé de consulter son médecin traitant.»

## 2 Les mycoses, friandes d'endroits chauds et humides

Parmi les infections les plus fréquentes que l'on peut attraper dans les piscines fermées et les spas figurent les mycoses. Ces champignons microscopiques se retrouvent surtout sur les sols humides, chauds et fréquentés comme les vestiaires, les douches et les abords des piscines. C'est dans ces lieux que l'on risque d'en attraper, en marchant sur des peaux mortes de personnes déjà infectées. «Une mycose peut se développer sur les pieds, entre les orteils, sur la plante des pieds et parfois dans les ongles, relève le Dr Alexandre Campanelli. Certaines disparaissent toutes seules mais d'autres peuvent créer des lésions comme des desquamations (la peau sèche et pèle), des plaques rouges, des vésicules ou des fissures au niveau des orteils, ce qui augmente le risque d'infection secondaire par des bactéries. Elles provoquent souvent des démangeaisons. Si ces symptômes apparaissent, on peut consulter son généraliste ou aller d'abord en pharmacie demander une crème antifongique.» Pour éviter une mycose, le moyen le plus simple est de porter des sandalettes. Si on est fréquemment touché, on peut aussi se désinfecter les pieds avec un spray antifongique. Après



la baignade, il faut nettoyer ses pieds avec du savon et surtout bien les sécher, y compris entre les orteils. A noter que ces mesures permettent aussi de prévenir l'apparition de verrues plantaires (bénignes), qui s'attrapent de la même manière que les mycoses. Elles sont par contre provoquées par des virus, inutile donc d'appliquer un antifongique.

## 3 Puces de canard, parasites accidentels des lacs

Après une baignade dans un lac, la peau démange, puis des boutons rouges apparaissent sur la peau. Le coupable est bien connu: on l'appelle puce de canard. En réalité, il s'agit de la larve d'un parasite du canard appelée cercaire. Son cycle de vie est particulier: après avoir été infecté, le canard va libérer les œufs du parasite dans ses fientes. Après l'éclosion, les larves colonisent un nouvel hôte, des escargots aquatiques. Elles vont se transformer en cercaires avant d'être de nouveau relâchées dans l'eau,

dans le but de réinfecter un canard. Mais, parfois, ces larves microscopiques infiltrent accidentellement notre peau. «Heureusement, elles n'arrivent pas à survivre chez les humains et meurent

rapidement sous la peau, explique le Dr Alexandre Campanelli. Le premier contact provoque généralement peu de symptômes, mais de nouvelles expositions à ces parasites génèrent une ré-

## Les yeux et les oreilles aussi à surveiller

Si le contact avec l'eau concerne avant tout la peau, il ne faut pas oublier les yeux et les oreilles, surtout si l'on met la tête dans l'eau ou que l'on est éclaboussé. «Les personnes portant des lentilles de contact ont un risque très faible que leurs yeux soient infectés par une amibe lors de la baignade (piscine, lac, spa, etc.), précise le Dr Alexandre Campanelli. Si cela n'est pas pris en charge, cela peut créer une kératite, une atteinte grave de la cornée.» Pour éviter cette infection rare, il est déconseillé de se baigner en portant des lentilles. Si l'œil devient rouge, douloureux et présente un larmoiement, une gêne à la lumière ou une baisse de la vision dans les jours

suivant la baignade, il est recommandé de voir une ou un ophtalmologue. «Au niveau des oreilles, un cas assez fréquent chez les personnes nageant beaucoup est l'otite du baigneur, note le Dr Marc Pechère. Elle est provoquée par une infection bactérienne de l'oreille externe. L'eau et l'humidité modifient le cérumen, qui est une barrière protectrice contre les micro-organismes. Son action diminuée, les bactéries contenues dans l'eau peuvent proliférer dans le conduit auditif.» Les symptômes sont des démangeaisons et une douleur au niveau de l'oreille, auquel cas il faut consulter et surtout ne plus se baigner avant d'avoir guéri. ●

## Infections bactériennes: généralement rares et sans danger

Certaines bactéries prolifèrent dans les bains à remous et les eaux chaudes. Si l'eau n'est pas suffisamment chlorée et entretenue, il existe un faible risque d'être infecté par des *Pseudomonas*. «Cette infection se manifeste par de petits boutons rouges qui démangent, souvent sur les zones couvertes par le costume de bain, les fesses, les cuisses, les bras, les aisselles et les plis de la peau, note le Dr Marc Pechère. Pour une personne en bonne santé, elle est bénigne et disparaît après deux à cinq jours.» Il est donc recommandé de bien laver son maillot de bain après la baignade pour éviter une réinfection. Autre affection plus rare: le granulome des piscines. «En se râpant la peau en sortant d'une piscine, par exemple, on crée une porte d'entrée pour une mycobactérie. Cela provoque une croûte qui ne guérit pas et qui persiste pendant plusieurs se-

maines. Après consultation chez un médecin traitant et une fois le diagnostic établi, on la traite facilement à l'aide d'antibiotiques.» Parfois, on trouve aussi dans les piscines une bactérie susceptible de provoquer un syndrome au nom évocateur de «pieds brûlants». C'est le sol abrasif des piscines qui favorise l'infection. Bien que les symptômes de brûlures douloureuses empêchent parfois de marcher, elle se résout spontanément. Enfin, dans les rivières, étangs ou fontaines d'alpage, il y a un risque d'être exposé à une bactérie véhiculée par l'urine animale (rongeurs notamment). En cas de doute, il faut donc éviter de s'y baigner, surtout si la peau est blessée. Cette bactérie est responsable d'une maladie appelée leptospirose, dont les symptômes font penser à une grippe. Il faut alors consulter, car un traitement antibiotique est nécessaire. ●

action inflammatoire de la peau. C'est ce qui crée les symptômes, qui peuvent persister entre cinq et quinze jours.» Pour ne pas être en contact avec les cercaires (les puces), il est préférable de se baigner depuis un ponton ou un bateau et d'éviter les zones à risque que sont les eaux peu profondes, chaudes et riches en végétation où se trouvent les escargots qui les relâchent. Après la baignade, il faut se doucher puis se sécher

la peau en frottant avec un linge, ce qui empêche les cercaires de pénétrer dans la peau. «Si on est touché, il faut éviter au maximum de se gratter, le risque étant de développer une infection secondaire par des bactéries. On peut soulager les symptômes de démangeaisons avec des compresses d'eau froide, une crème apaisante et, si nécessaire, une crème à base de corticostéroïdes», conseille le dermatologue.

## Quand consulter?

«Des signes généraux d'infection bactérienne doivent alerter et mener à une consultation chez un médecin, prévient le Dr Alexandre Campanelli. Ce sont la fièvre, des frissons, une baisse de l'état général ou des symptômes gastro-intestinaux. Sur la peau, cela peut s'observer par une plaque rouge qui s'étend, un œdème (gonflement de la peau) et une aggravation de l'éruption cutanée.» ●

## 4 Eau de mer: les différents effets du sel

L'eau de mer, comme celle des lacs, n'est pas stérile. «Cela ne représente aucun risque, mais il est déconseillé de se baigner si on a une plaie ouverte, car la peau est alors plus sujette aux infections. Sans compter, bien sûr, que l'eau de mer rend toute lésion très douloureuse. Contrairement aux idées reçues, le sel ne va pas favoriser la guérison: une plaie mouillée va moins bien cicatriser», explique le Dr Alexandre Campanelli. Le sel a par contre un léger effet asséchant. Si on y est sensible, il est conseillé de se doucher après la baignade puis d'hydrater la peau avec une crème. A noter que le sel a un effet positif sur les peaux touchées par le psoriasis ou l'eczéma (sauf en cas de plaques trop inflammatoires, érosives ou suintantes). L'eau de mer est en effet exfoliante et possède des propriétés anti-inflammatoires. ●

## Quels risques pour les enfants?

Les bénéfices de la baignade l'emportent largement sur les risques, et cela vaut aussi pour les enfants. «Il peut cependant arriver qu'ils soient enclins à développer des verrues aux pieds en raison de leur système immunitaire encore peu développé. Elles ne sont pas dangereuses et s'en vont naturellement», rassure le Dr Alexandre Campanelli. Une autre infection virale que les enfants peuvent développer et qui est tout aussi bénigne est le *Molluscum contagiosum*. Elle crée de petits boutons sur le corps qui ressemblent à des perles. Bien qu'innocent, ce virus est contagieux et peut se transmettre dans les piscines ou en partageant les linges. «Comme pour les adultes, il est conseillé de prendre une douche après être allé dans l'eau pour nettoyer la peau. En cas de baignade à l'extérieur, il faut faire attention à bien se protéger du soleil (vêtements, casquette, lunettes), car l'effet des UV est amplifié par l'eau (effet loupe et réverbérant).» ●

## Que faire en cas de problèmes de peau existants?

«Il n'y a pas de contre-indication à se baigner si l'on a une maladie de peau, comme le psoriasis, l'eczéma ou la dermatite atopique chez les enfants, affirme le Dr Marc Pechère. Aller à la piscine, au lac ou à la mer est clairement bénéfique: la détente, l'exposition modérée au soleil et le sel améliorent les problèmes de peau.» Ceux-ci demandent toutefois une vigilance supplémentaire: en cas de fissures ou de brèches dans la peau, il est déconseillé de se baigner. Les peaux fragiles peuvent aussi être davantage irritées par le chlore et sécher plus facilement, surtout en cas de poussée de psoriasis ou d'eczéma. Après toute baignade, il est donc conseillé de bien se rincer et éventuellement d'appliquer une crème hydratante. ●