

## Votre santé

# Vous êtes cernés !

C'est un mythe de penser que les deux demi-lunes sombres sur nos joues ne sont dues qu'à un manque de sommeil...



Content Curator

Les consultations « pour cause de cernes » sont extrêmement fréquentes. « C'est quelque chose que les patients vivent mal et qui se heurte de surcroît à une mauvaise compréhension des mécanismes qui les font apparaître et à la faiblesse des traitements proposés, reconnaît le Dr Pierre Vereecken, dermatologue au Chirec et Cliderm. Les patients s'attendent à repartir avec une solution rapide et efficace mais c'est un espoir auquel on ne pourra sans doute pas répondre. » Pourquoi certaines personnes sont-elles plus cernées que d'autres ? L'apparition de cernes est liée à un dysfonctionnement vasculaire et lymphatique, associé à une peau fine et une hyperpigmentation. Ce sont les personnes à peau mate qui en souffrent le plus : « Une pigmentation brune apparaît car la mélanine n'est plus drainée par le système lymphatique », précise le Dr Vereecken.

Il existe différents types de cernes : le premier et le plus souvent observé se traduit par une paupière inférieure plus foncée. Dans ce cas, un ralentissement des flux sanguin et lymphatique induit une mauvaise circulation du sang, ce qui confère la coloration brunâtre typique. « Ce problème s'intensifie clairement avec l'âge car les paupières s'affinent, précise le Dr Vereecken. En observant leur famille, les patients réalisent aussi que le facteur génétique joue un rôle. Mais il n'explique pas tout : le mode de vie joue aussi un rôle très important en matière de circulation sanguine et lymphatique ! » Le tabagisme, l'alcool, l'abus de caféine, la déshydratation en eau ou encore un état de fatigue chronique peuvent expliquer en partie l'apparition de cernes. De même que certains contextes pathologiques : un diabète, un problème de thyroïde ou une maladie en lien avec les hor-

mones ou encore la distribution grasseuse dans l'organisme. Le problème est multifactoriel. D'autres cernes sont creux, donnent l'impression que la peau est atrophiée et que l'œil s'enfonce : c'est le plus souvent le cas chez les personnes âgées qui souffrent d'une fonte grasseuse. A contrario, il existe des cernes bombés, associés à un excès grasseux. Chez certaines personnes, le gonflement des paupières inférieures ne se manifeste que le matin ; il est dû à la station horizontale adoptée pendant la nuit, qui facilite la stagnation liquidienne. « Il suffit parfois de surélever légèrement son oreiller pour réduire cet aspect au réveil », conseille le dermatologue.

### PAS DE TRAITEMENT MAGIQUE

« La première chose à faire est de déterminer si le patient ne souffre pas d'une pathologie sous-jacente. La traiter ne réglera pas complètement le problème, mais pourra l'améliorer. » Il faudra également réfléchir à son hygiène de vie. Pour le reste, mis à part les rondelles de concombre ou les sachets de thé déposés sur les paupières qui font sourire les médecins, il y a bien sûr... le camouflage, autrement dit le maquillage anti-cernes. « Sinon, pour les personnes qui ont des cernes creux, une technique consiste à injecter de l'acide hyaluronique dans "la vallée des larmes" (la partie située sous les cernes), mais il faut refaire l'injection tous les 9 à 12 mois si l'on veut garder le résultat, et c'est assez coûteux, explique le dermatologue. Nous avons aussi recours, dans certains cas, aux lasers vasculaire, pigmentaire ou ablatif fractionnel. La chirurgie esthétique, quant à elle, est destinée aux patients présentant une accumulation grasseuse sous les paupières. »

Myriam Bru