

Notre peau est quelque chose de tout à fait particulier. Malheureusement, nous l'oublions très souvent.

Mais il faut que cela change !

Plus nous en saurons sur notre peau, plus il nous sera facile d'en prendre soin.

La peau



Le principal pour commencer :
notre peau est en fait un super
organe !

Elle **pèse davantage** que tous les
autres organes de notre corps.

Elle est **le plus grand de tous les
organes.**

Elle peut faire pousser des **poils.**

Elle nous **réchauffe** ou nous **rafraîchit.**

Elle nous **protège** des **maladies.**



La peau



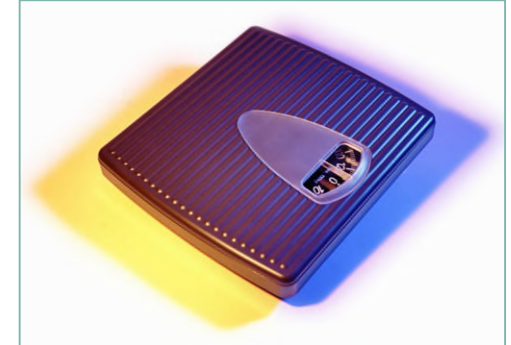
Chez l'être humain, la peau a une **épaisseur** d'env. **8 millimètres**, du moins aux endroits les plus épais. Au niveau des **paupières** toutefois, notre peau n'est pas plus épaisse qu'une **feuille de papier**.



La peau d'une personne adulte peut atteindre une **surface** de **2 mètres carrés**, ce qui correspond à peu près à un **matelas**.



La peau pèse entre **3 et 5 kilos**.



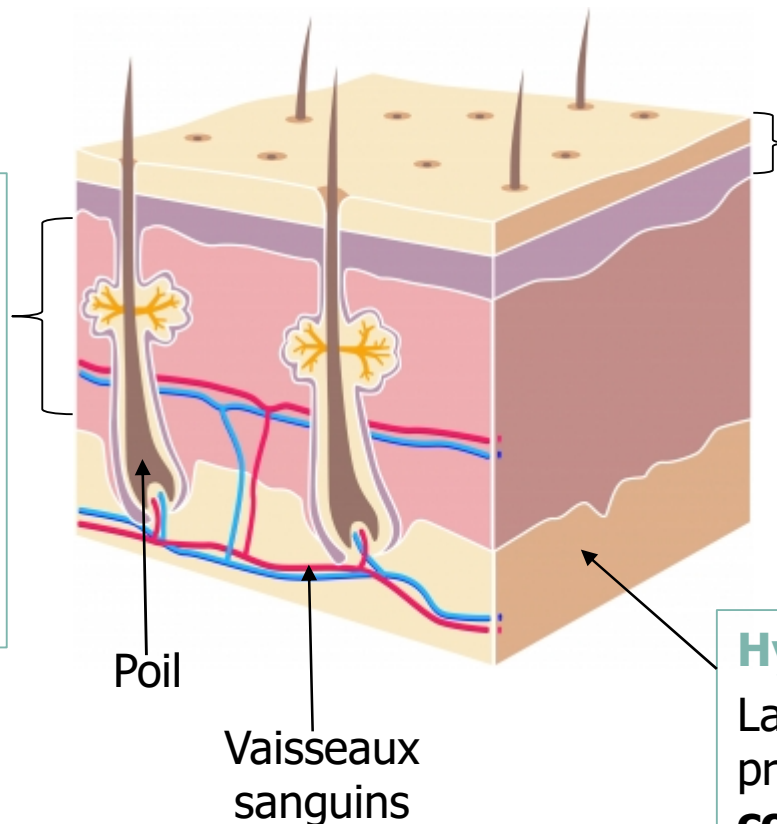
La peau



Notre peau se compose de trois couches : l'**épiderme**, le **derme** et l'**hypoderme**.

Derme

Le système d'approvisionnement avec des **vaisseaux sanguins**, des **cellules sensorielles** et des **follicules pileux**.



Épiderme

Cette couche, nous pouvons la **voir**.

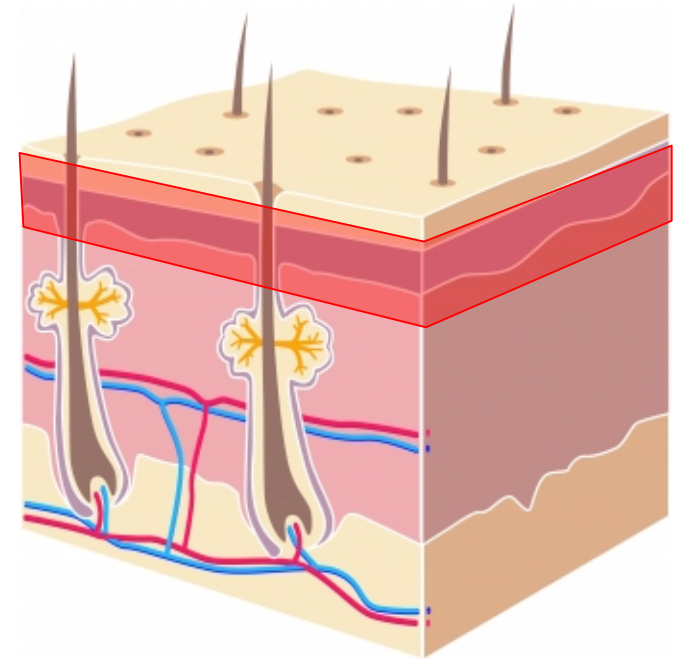
Hypoderme

La couche de protection avec des **couches adipeuses** intégrées.

L'épiderme



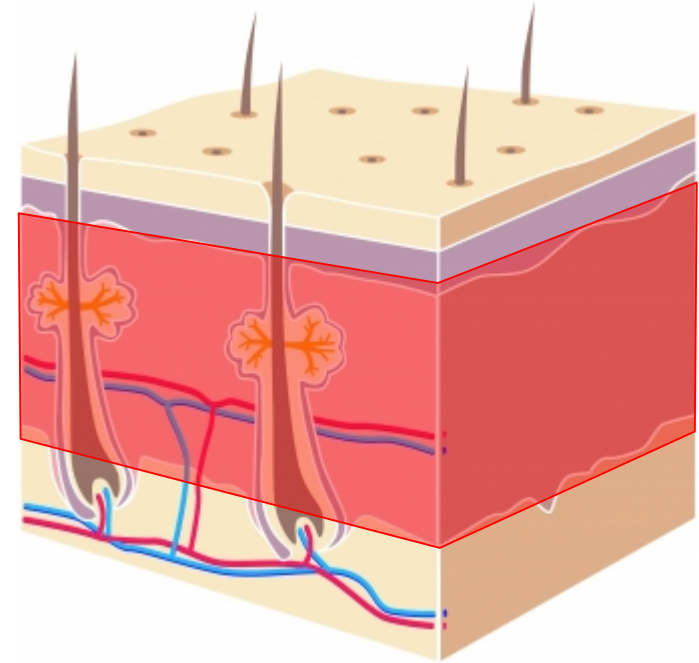
- Dans l'épiderme se forment les **nouvelles cellules cutanées**, et les anciennes tombent, tout simplement. Grâce au fait que les **anciennes cellules cutanées tombent d'elles-mêmes**, notre peau peut **s'étirer** au fur et à mesure que nous grandissons.
- Dans l'épiderme se détermine aussi la **couleur de peau**. Une sorte de **colorant marron** est stockée dans l'épiderme. En fonction de la quantité de colorant présente dans les cellules, les gens ont une peau claire ou foncée.
- L'épaisseur de l'épiderme varie entre 0,03 mm et 0,05 mm !



Le derme



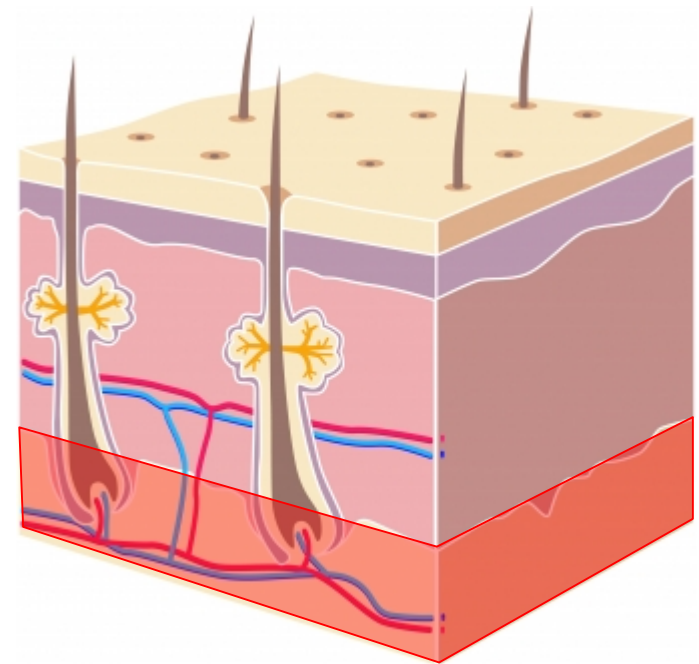
- C'est le derme qui confère à la peau sa **solidité** et qui nous donne notre silhouette ! Il est en majeure partie constitué de **muscles** et de **tissu conjonctif**. Cette couche est donc ferme mais dans le même temps très **élastique**.
- Le derme est le **système d'approvisionnement** de notre peau. Il abrite beaucoup de **vaisseaux sanguins** et de **cellules**. Il est également composé des terminaisons nerveuses du **sens du toucher**. De plus, les **poils** poussent dans le derme.



L'hypoderme



- L'hypoderme des êtres humains se compose essentiellement de **graisse** : c'est une **réserve d'énergie** et une **couche de protection** épaisse pour tout ce qui l'entoure.
- Les **glandes sudoripares** se trouvent elles aussi dans la couche la plus interne de la peau.



Notre peau est capable d'encore plus de choses !



En hiver, la peau nous **réchauffe**. Elle a besoin pour cela des nombreux petits **poils**, qui poussent à sa surface, et de la **couche de graisse** se trouvant dans l'hypoderme.

En été, la peau nous **rafraîchit** en transpirant. Le liquide salé **s'évapore** alors à la surface et rafraîchit la peau, et donc aussi le sang. La température corporelle d'une personne en bonne santé ne dépasse donc pas les 37 degrés.

Toutefois, ce qu'il y a de bien dans la **sueur**, c'est qu'elle **évacue** en même temps les **déchets** de l'organisme.



Notre peau est capable d'encore plus de choses !



La peau est aussi notre meilleur **bouclier** contre les maladies :

elle protège l'organisme contre la **saleté** ou les **substances nocives**.

La peau est étanche : l'**eau** et les **minéraux** (électrolytes) restent à l'intérieur, les **bactéries** et les **virus** doivent rester à l'extérieur.

La peau assure ainsi une fonction **barrière**.



La peau en cas de stress



Notre peau est donc très occupée durant toute la journée !

Malheureusement, nous ne l'aидons pas toujours à bien faire son travail. Parfois, nous lui procurons encore plus de **stress** que ce qui serait nécessaire.

Par exemple, notre peau **n'apprécie pas vraiment** que nous lui appliquions des grandes quantités d'**eau**, des **savons** forts, et que nous la **frottions** longtemps et très énergiquement pour la sécher. Cela **abîme le manteau de la peau**.

Ou encore, les **bains de soleil prolongés** brûlent la peau. Et cela fait horriblement mal et abîme fortement la peau.



La peau ne ment jamais



De plus, notre peau est très sincère.
La peau est le reflet de la manière
dont nous nous sentons :

Quand nous sommes **malades**, nous
sommes **pâles** parce que le sang est
en priorité redirigé vers nos organes
internes vitaux.

Quand nous sommes **stressés**, des
plaques rouges apparaissent sur le
visage.

Quand nous sommes **énervés**, notre
visage devient **tout rouge** en
raison de la dilatation des vaisseaux
sanguins de la peau.

