

La peau

La peau en quelques chiffres

- 2 m² environ pour 5 kg chez un adulte (7 % du poids total)
- 0,6 mm environ d'épaisseur sur le corps, 0,12 mm sur le visage ; plus fine sur les lèvres et autour des yeux (0,3 mm sur les paupières) et plus épaisse sur les paumes de mains et la plante des pieds (1,2 mm à 4,7 mm)
- Un pH "naturel" de la surface de la peau qui est acide : environ 5,5
- Une température oscillant entre 31 et 33°C (sauf sous les aisselles avec 37°C)
- composée de 70% d'eau, 27,5% de protéines et 2% de lipides
- 3 vaisseaux sanguins, 12 nerfs, environ 10 glandes sudorales et 1 million de microbes par mm².

Trois couches superposées

- **épiderme**, partie superficielle, la plus mince, la seule soumise à l'action des cosmétiques

L'épiderme comprend différents types de cellule : les kératinocytes qui synthétisent la kératine protectrice; les mélanocytes qui sécrètent la mélanine permettant le bronzage de la peau et la protégeant des effets pervers du soleil ; enfin, les cellules de Langerhans qui interviennent dans les mécanismes immunitaires.

La couche cornée, couche supérieure de l'épiderme, contient 13% d'eau.

Le film hydrolipidique qui recouvre

l'épiderme est constitué de sébum, qui est une substance grasse, et de sueur, substance aqueuse.

Un épiderme sain se renouvelle en environ 4 semaines, pour une peau mature cela peut aller jusqu'à 2 mois.

- **derme**, partie interne la plus épaisse

Le derme contient de très nombreux capillaires sanguins qui assurent la nutrition cutanée et participent au contrôle de la température du corps : on compte 1 mètre de capillaires par centimètre carré de peau.

- **hypoderme**, la couche plus profonde

L'hypoderme est un tissu adipeux formé de cellules très riches en graisses qui assure une fonction de protection et de réserve.

Les fonctions de la peau

La peau est un des organes majeurs du corps humain (sans elle on ne pourrait pas respirer).

- barrière physique souple, quasi imperméable qui protège les tissus et les organes de la plupart des agressions extérieures, physiques ou chimiques, notamment des rayons solaires.
- joue un rôle dans la perception grâce à ses récepteurs nerveux

Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy®.

Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.

- microscopiques, sensibles au toucher, à la douleur et à la température
- reflet de nos émotions
 - participe à la thermorégulation (maintien d'une température corporelle interne constante)
 - un des principaux émonctoires, elle permet l'élimination des déchets par deux voies : la sueur et le sébum.

Pour en savoir plus

La peau a également d'autres fonctions importantes :

- Lorsqu'elle est exposée aux rayons ultraviolets, la peau participe à la synthèse de la vitamine D (à partir de dérivés du cholestérol) nécessaire à la croissance.
- Certaines cellules épidermiques jouent un rôle important dans la protection immunitaire du corps humain (cellules de Langerhans).
- Le derme contient un réseau de vaisseaux sanguins représentant environ 10 % du sang chez l'adulte. Durant l'exercice physique, les vaisseaux sanguins de la peau se contractent pour favoriser l'apport sanguin aux muscles.

Les besoins de la peau

Ils sont à la fois externes et internes. En ce qui concerne les soins externes, la peau a besoin de peu de choses : **nettoyage, hydratation, protection.**

Un nettoyage en douceur, en utilisant des produits qui respectent son pH acide naturel, permet de la débarrasser des impuretés récoltées au cours de la journée (poussières, salissures, maquillage...). Il est particulièrement important de se démaquiller soigneusement après chaque utilisation

de maquillage.

Un gommage, pratiqué régulièrement, permet d'éliminer les cellules mortes de la surface de la peau. Il ravive le teint et redonne éclat à la peau du visage et du corps.

Barrière quasi-imperméable, la peau ne peut être hydratée simplement par application d'eau ou d'éléments aqueux. Il est donc particulièrement important de boire de l'eau en quantité suffisante et de veiller à une alimentation saine et équilibrée.

L'eau s'évapore naturellement à travers l'épiderme et il est nécessaire de réguler cette élimination. Si la peau n'est pas suffisamment riche en corps gras, la perte en eau sera trop importante et la peau sera sèche.

Un produit hydratant a pour but d'augmenter la teneur en eau de la peau et de la maintenir douce et lisse. Les huiles végétales riches en corps gras remplissent cette fonction parfaitement. Dans les crèmes qui sont des émulsions, c'est encore l'huile qu'elles contiennent qui assure l'hydratation de la peau.

Il est nécessaire d'aider la peau à se protéger des nombreuses agressions physiques ou chimiques qu'elle subit (vent, froid, soleil, pollution, ...). Les cosmétiques pourront être ici d'une grande utilité.

Les différents types de peaux

On distingue habituellement les types de peau selon leurs caractéristiques.

La peau grasse est une peau aux pores visibles, huileuse au toucher et qui brille. Elle est épaisse lorsqu'on la pince, relativement ferme et élastique.

Ces informations sont données à titre purement informatif. Elles sont issues d'ouvrages scientifiques ou de sites internet de référence et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de Cosmetisy@.

Pour tout usage dans un but thérapeutique, veuillez consulter un médecin.

La peau sèche présente un grain de peau fin. Elle est plutôt rugueuse au toucher, se plisse comme du papier à cigarette quand on la pince, et tire après la toilette.

La peau mixte est une peau présentant les caractéristiques d'une peau grasse sur certaines zones du visage (front, menton, nez) et d'une peau sèche sur d'autres.

La peau mature est une peau qui est plus âgée. Elle a tendance à devenir plus sèche, plus fine et moins élastique. Elle est marquée par les rides et ridules.

La peau à imperfections s'apparente à la peau grasse et présente de nombreux boutons et points noirs (pour en savoir plus).

La peau normale est une peau parfaitement régulée, ni grasse, ni sèche et sans imperfection.

La peau des femmes et celle des hommes présentent quelques différences mais nécessitent néanmoins les mêmes soins.

La peau des hommes, plus épaisse, sécrète plus de sébum et de sueur. Elle est en général plus grasse. De plus le rasage la rend plus sensible.