

# Notre Organe "Peau"

## Composition et organisation de notre peau

La peau est un "bouclier" constituée de trois couches : l'hypoderme (*la couche la plus profonde*), le derme et l'épiderme (*la couche superficielle*). Elle constitue l'un des organes les plus importants du corps humain. Un brûlé à 80 % ne peut survivre, alors que son cœur et ses autres organes fonctionnent parfaitement. Cela est dû à la fonction de protection de la peau. Elle a d'autres fonctions : sensorielle (*organe du toucher*), de thermorégulation, métabolique (*fabrication de la vitamine D à partir des UV*), d'absorption (*barrière sélective*), de régénération, de réparation, d'élimination.



Elle est aussi l'organe le plus étendu du corps humain (environ 2 m<sup>2</sup>) et pèse de 2 à 3 kilos chez un adulte... Un centimètre carré de peau contient en moyenne : 3 vaisseaux

sanguins, 12 nerfs, 10 poils, 15 glandes sébacées et 100 glandes sudoripares ainsi que 3 millions de cellules.

Les échanges entre la peau et les organes internes sont liées au mésenchyme (*tissu conjonctif de l'embryon à partir duquel se forment les vaisseaux sanguins et lymphatiques ainsi que les muscles*). En tant que "flux embryonnaire", il relie la peau et les organes internes et permet la perception réciproque de ces organes. Comme exemple de la relation entre les organes et la peau, l'érythème palmaire (*rougeur des paumes des mains*) qui apparaît chez les personnes atteintes de cirrhose du foie. Un autre exemple, plus fréquent et d'ordre féminin, la relation de la peau avec les hormones est mise en évidence par l'apparition cyclique d'impuretés avant et pendant les menstruations. La peau est aussi le miroir des sentiments, des émotions, des états d'âme : rougir de honte, blêmir de peur, avoir la peau dure, risquer sa peau ...

Voici les huit facteurs comportementaux qui fragilisent votre peau :

1. la fumée de cigarette par l'augmentation du stress oxydatif au niveau de la peau
2. l'exposition excessive au soleil par les rayons ultraviolet, surtout les UVB
3. la sédentarité qui met en veilleuse les métabolismes d'élimination des toxines
4. l'exposition au froid prolongée qui favorise la déshydratation de la peau
5. la consommation excessive d'alcool perturbant la circulation superficielle de la peau
6. le stress prolongé : dévoreur d'énergie, aux dépens des défenses immunitaires
7. le manque de sommeil qui fragilise

l'organisme et le rend sensible aux agressions

8. une alimentation riche ou déséquilibrée qui perturbe le renouvellement cutané