

A close-up photograph of human skin, showing the intricate texture of the dermis and epidermis. The skin is a warm, brownish-orange color, and the lighting highlights the fine lines and ridges of the skin's surface. The texture is highly detailed, with a grid-like pattern of small, irregular shapes.

LA PEAU

Carte d'identité

Nom : Peau

Nom latin : Cutis

Surnom : Tégument

Taille : environ 2,20 m²

Poids : en moyenne 4 kg

PH : entre 5,4 et 5,9

Job : Organe multitâche

Vous avez l'habitude de m'entendre dire que les soins onco-esthétiques visent à pallier les effets secondaires des traitements en permettant aux patients de se sentir mieux sur les plans physique et psychique, de se sentir bien dans leur peau, littéralement.

Mais se sentir bien dans sa peau au sens propre, qu'est-ce que c'est... ?

La peau est un organe, un tissu, une matière vivante en connexion avec tous nos organes. La peau parle, exprime ce que nous ressentons. Elle a d'innombrables fonctions, notamment de défense, et cache en elle des pouvoirs et de nombreux secrets.

Mais qui est cette mystérieuse alliée, cet habit de tous les jours, celle qui supporte tous nos maux et nos émotions depuis le premier jour ?

Réponse.

On peut dire que l'individu n'existe que parce qu'il est en relation avec autrui et parce qu'il est en lien avec ce qui l'entoure. La peau, aussi appelée tégument, est ce qui recouvre l'organisme. Elle est l'enveloppe qui tout à la fois le contient et lui permet d'entrer en contact avec l'extérieur. Elle est un récepteur et un transmetteur d'informations sensorielles nécessaire aux régulations internes (thermiques, motrices...) du corps en interaction avec l'environnement.

La peau permet le toucher qui est le seul sens à recouvrir tout le corps. Elle possède plusieurs sensations distinctes (chaleur, douleur, contact, pression...) échangeant en permanence avec notre cerveau. En ce sens elle joue un rôle primordial dans le développement psychique de l'homme, la naissance de la pensée et de la conscience de soi.

STRUCTURE

La peau est notre organe le plus visible et le plus grand : il couvre environ 2 m² et pèse environ un sixième de notre poids total, il est dynamique et en perpétuelle évolution. Notre peau est composée de trois couches superposées : l'épiderme, le derme, l'hypoderme.

- L'**épiderme** (moins de 1 millimètre) est la couche située la plus à l'extérieur, nous pouvons le voir et le toucher. Il nous protège contre les toxines, les microbes et la perte de fluides. Il n'est pas irrigué directement par des vaisseaux sanguins, mais par diffusion du derme. Il contient de nombreuses terminaisons nerveuses.
L'épiderme est recouvert d'une émulsion d'eau et de lipides, appelée film hydrolipidique (FHL) qui aide à garder une peau souple et agit comme une barrière supplémentaire contre les bactéries et les champignons. Ce manteau acide protecteur donne aux peaux saines leur pH légèrement acide (situé entre 5,4 et 5,9).
- le **derme** est la couche épaisse, élastique, mais ferme de la peau. Le collagène, l'élastine et les tissus conjonctifs sont ses principaux composants. Ils baignent dans un gel d'acide hyaluronique (replumant naturel) et lui donnent son élasticité et sa souplesse, et sont essentiels pour conserver une peau jeune et saine ! L'hygiène de vie (stress, tabac, alcool...) et les facteurs externes, comme le soleil et les variations de températures, ont un impact sur les niveaux d'élastine et de collagène, et sur la structure globale de la peau.
C'est aussi dans le derme que l'on trouve la racine (bulbe) de nos cheveux et de nos amis les poils.
- l'**hypoderme**, couche la plus profonde de notre peau, emmagasine l'énergie, tout en capitonnant et en isolant le corps. C'est un tissu conjonctif richement vascularisé qui peut contenir plus ou moins de tissus adipeux (oui, là où se logent nos graisses et notre jolie cellulite). Il est situé entre les couches supérieures de la peau et les zones mobiles (fascias, muscles, tendons...). Plus la zone est soumise à des chocs, plus il est épais (talon, fesses).
C'est de cette couche de la peau que je vous parle souvent lors de mes soins, lorsque l'on évoque parfois ensemble l'utilisation des huiles essentielles (à proscrire en traitements de chimiothérapie par exemple) car elles traversent toutes les couches de la peau contrairement aux produits cosmétiques, d'où leur efficacité et leur danger.

COMPOSITION

Voici la composition chimique de la peau humaine :

- 70 % d'**eau** (sa répartition est variable, l'hypoderme étant le plus hydraté)
L'eau contenue dans la peau représente 20% de l'eau du corps humain.
- 27 % de **protides** (carbone, hydrogène, oxygène et azote, ainsi que des acides aminés, des protéines, des hormones et des enzymes)
- 2 % de **lipides** (carbone, hydrogène, oxygène ainsi que des phospholipides, des acides gras, des triglycérides...)
- 0,5% de **sels minéraux** (sodium, magnésium, potassium, fer, cuivre, zinc, soufre, phosphore, iode, manganèse...)

FONCTIONS

Une peau saine agit comme une barrière entre le monde extérieur et l'intérieur de notre corps. C'est notre première **protection** et notre meilleure **défense** contre :

- Le froid, la chaleur, la déshydratation et les rayonnements.
- La pression, les chocs et égratignures
- Les substances chimiques
- Les bactéries et virus

Vous l'aurez compris, la peau est un organe véritablement multitâche. En plus de nous protéger et de nous défendre elle cache encore de nombreuses autres fonctions :

- Régulation de la température
- Contrôle des sensations grâce aux terminaisons nerveuses (*saviez-vous qu'il y a environ 2 000 terminaisons nerveuses par millimètre carré au niveau de la pulpe des doigts ?*)
- Régénération cellulaire et guérison des blessures superficielles et profondes
- Source d'énergie grâce aux graisses stockées

La peau joue également un rôle psychologique important : c'est l'indicateur le plus visible de notre état de santé. Son aspect influence la perception que les autres et nous-même avons de nous. Lorsque la peau est en pleine santé elle peut mieux remplir ses fonctions. Nous nous sentons plus à l'aise et plus confiants, et donc mieux dans notre peau !

Il est donc important et nécessaire de lutter contre les désagréments causés à la peau en la chouchoutant et en agissant pour lutter contre les effets de certaines substances induites par les traitements oncologiques et contre le stress.

C'est pourquoi il est nous cher à l'Institut Rafaël de travailler ensemble, acteurs médicaux et paramédicaux. Prenez le temps de vous faire du bien : massages, auto-massages, yoga, sophrologie, sport, conseils pour une alimentation saine et antioxydante qui booste les défenses immunitaires et qui renforce le microbiote, par exemple...

D'autres sujets à suivre...

Prenez soin de vous 😊

Marie ALAVOINE – Onco-esthéticienne