

La peau - 1/2

Avant de penser à soigner sa peau, il est important de connaître son fonctionnement afin de mieux la comprendre.

Elle est constituée de 3 couches, de la plus superficielle à la plus profonde :

- L'épiderme : c'est la couche la plus fine. Elle est composée d'une superposition de cellules appelées kératinocytes. Ceux-ci progressent en surface en se dégradant jusqu'à s'éliminer en cellule morte. On trouve aussi dans l'épiderme les mélanocytes qui donnent à la peau sa couleur, et des cellules de protection, ainsi que des corpuscules responsables de la sensibilité cutanée.

L'épiderme repose sur la jonction dermo-épidermique, une membrane qui le sépare du derme.

- Le derme : cette couche est la plus importante au niveau physiologique. On y trouve les fibres d'élastine et collagène, responsables de l'élasticité et de la tonicité de la peau.

Le derme est vascularisé, il possède des vaisseaux sanguins qui apportent des nutriments aux autres cellules, ce qui permet le renouvellement cellulaire. On y trouve plusieurs annexes :

- le poil
- la glande sébacée

Ces deux annexes sont reliés et débouchent à la surface par l'orifice pilo-sébacé

- la glande sudoripare, indépendante, par laquelle s'écoule la sueur.

- L'hypoderme : c'est une couche de maintien, protection des organes contre les chocs extérieurs. Elle est constituée majoritairement de cellules appelées adipocytes. Ce sont de grosses cellules graisseuses (responsables de la cellulite).

LE FILM HYDROLIPIDIQUE (FHL)

C'est ce que vous sentez quand vous avez l'impression d'avoir la peau grasse. C'est pour cela qu'il est important de ne pas "décaper" sa peau, car ce film est la protection naturelle contre les facteurs extérieurs.

Il est composé de sueur, sels minéraux, eau, acides gras, sébum.

REGLES DE BASE POUR PRESERVER SA PEAU

- Nettoyer son visage matin ET soir, que l'on soit homme ou femme, même si l'on ne se maquille pas !!! Pourquoi ?? Le matin pour débarrasser la peau des impuretés sécrétées la nuit, le soir de même plus les impuretés extérieures (pollution, poussières...)

- Une peau grasse n'est pas à l'abri de la déshydratation, n'ayez pas peur de la graisser en utilisant des produits hydratants dès l'adolescence.

- Ne frottez pas votre peau, vos yeux trop fort pour ne pas distendre les fibres d'élastine et collagènes qui casseront plus facilement vers la quarantaine.

La peau - 2/2

- Ne surtout pas appliquer de maquillage directement sur une peau qui n'as pas été protégée par une crème ! ces produits riches en pigment peuvent pénétrer dans l'épiderme. Si vous vous maquillez les yeux, pensez a la crème contour des yeux pour cette zone hyper-fragile.

-Si votre peau, sous le coup de l'émotion, de la chaleur, rougit facilement, elle est sensible et a besoin de beaucoup d'attention. Utilisez dès maintenant des produits peaux sensibles (gamme Sensiphase A Derma) pour éviter que la situation empire et que les rougeurs soient permanentes.

- Si vous avez une peau mixte, avec la zone-T grasse, mais les joues sèches et sensibles, nettoyez-la comme une peau sensible, et utilisez 2 crèmes différentes : une sebo-regulatrice et une hydratante et protectrice uniquement sur les joues.

- Le point noir est un bouton ouvert, le sébum est apparent et s'oxyde au contact de l'oxygène, ce qui lui donne sa couleur. Si vous voulez les presser, faites attention a l'hygiène ; et même avec une hygiène parfaite ils reviennent au bout de 2 jours, inutile de s'acharner dessus, utilisez plus souvent de masques purifiant sur le nez. (sur l'image c'est une pustule, c'est a dire un comedon fermé. Un point noir est un comédon ouvert.)

- Si vous avez la peau grasse, c'est signe que les pores de votre peau ne sont pas bouchés et que le sebum s'écoule normalement !!! Votre peau est bien protégée des agressions extérieures. Utilisez une crème matifiante ne fera pas de miracles mais régule petit a petit la sécrétion. La seule solution efficace pour ne pas "briller" est de plusieurs fois dans la journée tamponner son visage avec un mouchoir pour absorber le surplus de sébum, puis de poudrer.

- Si vous avez la peau sèche : les kératinocytes de l'épiderme ont du mal a s'éliminer naturellement, et elle n'a pas de FHL. Il faut l'hydrater et la nourrir avec une crème n'ayant de préférence pas de "parafinum liquidum" ou "petrolatum" en 2e position de sa composition, car cela laisse un film sur la peau sans la nourrir, contrairement aux glycérides, glycerin,...