

# Comprendre la peau Facteurs ayant une incidence sur la peau

L'état de santé et l'aspect de votre peau sont des éléments clés de votre état de santé général et de votre bien-être. Quand la peau est en bon état elle protège votre corps contre les bactéries et les virus et en régule la température. En bon état, elle a une apparence reposée, bien hydratée, et son teint est uniforme. Beaucoup de facteurs, internes et externes, ont une incidence sur la santé de la peau et son aspect. Par exemple, en raison de l'altération de sa barrière cutanée, une peau hypersensible est plus sujettes aux réaction scutanées qu'une peau saine. Nous n'avons aucune prise sur certains d'entre eux, mais nous pouvons agir sur d'autres. Un soin de la peau minutieux vous aide à garder une peau en pleine santé et à préserver sa jeunesse plus longtemps.

# FACTEURS (ENDOGÈNES) INTERNES

Parmi les facteurs internes ayant une incidence sur notre peau, on compte le patrimoine génétique, les hormones et des affections particulières comme le diabète.

# Le patrimoine génétique



Votre patrimoine génétique détermine votre type de peau.



Votre patrimoine génétique détermine également le vieillissement biologique de la peau.

Le patrimoine génétique d'une personne détermine son type de peau → (normale, sèche, grasse ou mixte) et affecte l'état de santé général de la peau.

# Patrimoine génétique et vieillissement biologique de la peau

Le patrimoine génétique détermine également le vieillissement biologique de la peau, qui se caractérise par :

Un déclin du renouvellement et de la régénération des cellules.

Des sécrétions moindres des glandes sébacées et sudorales.

Une dégénérescence du tissu conjonctif : la peau retient moins bien l'eau et perd de sa fermeté.

Une dégénérescence des fibres élastiques qui réduit l'élasticité de la peau.

Le vieillissement biologique de la peau ne doit pas être confondu avec le vieillissement prématuré de la peau,  $\rightarrow$  causé par des facteurs externes sur lesquels il est possible d'agir.

C'est également votre patrimoine génétique qui implique une prédisposition aux maladies de peau, comme la dermatite atopique, → le psoriasis → et l'ichtyose. Par exemple, la fonction de barrière de la peau des personnes souffrant d'une carence héréditaire en filaggrine (une protéine de la peau) est affaiblie. Ces personnes sont alors susceptibles d'avoir une peau sensible → et de développer une

dermatite atopique. → Avec une telle prédisposition, la peau réagit plus rapidement au stress et est agressée par des facteurs externes. Il est donc essentiel qu'un programme de soin de la peau approprié soit mis en place. Découvrez plus d'informations sur les pages relatives à la peau sèche → et la dermatite atopique. →

Certaines pathologies comme le diabète ou l'insuffisance rénale, peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé de votre peau.



Beaucoup de facteurs externes ont une incidence sur la peau et peuvent déclencher des maladies de peaux.

#### Les hormones



Des bouleversements hormonaux peuvent avoir des effets sur la peau et provoquer de l'acné



La grossesse peut déclencher une hyperpigmentation et altérer l'équilibre d'hydratation de la peau.

Les hormones, et les changements de leurs niveaux, peuvent avoir un impact significatif sur la peau :

Les changements hormonaux peuvent déclencher l'apparition d'acné → durant la puberté.

Durant la grossesse, les hormones peuvent augmenter la production de mélanine et déclencher une forme d'hyperpigmentation, → connue sous le nom de mélasma. →

Les niveaux d'hormones œstrogènes féminines déclinent dans le cadre du processus de vieillissement biologique, particulièrement après la ménopause. L'œstrogène a un effet bénéfique sur l'équilibre d'hydratation de la peau. Lorsque son niveau baisse, des changements structurels et une atrophie cutanée liée à l'âge apparaissent.

# FACTEURS (EXOGÈNES) EXTERNES

Beaucoup de facteurs externes peuvent avoir des conséquences sur la santé de la peau. Ces facteurs sont liés à notre environnement, à notre état de santé général et à nos choix en matière d'hygiène de vie.

#### Le climat et l'environnement

#### Rayonnement UV

Les radicaux libres sont des molécules agressives responsables du processus d'oxydation des tissus qui endommage les cellules. Une peau saine contient des antioxydants qui la protègent en neutralisant les radicaux libres.

Dans l'épiderme →, ces radicaux libres sont majoritairement générés par les rayons UV. Dans des conditions normales et avec une exposition limitée aux UV, les mécanismes de défense de la peau sont peu ou prou capables de gérer ces agressions. Cependant, si l'exposition est prolongée, ces mécanismes s'affaiblissent. La peau devient sensible et plus suiette à de nouvelles problématiques cutanées. Une exposition au soleil sans protection pendant plusieurs années entraîne des dommages chroniques induit par le soleil et, avec eux, un vieillissement prématuré de la peau →. Les rayons UV peuvent être particulièrement dangereux pour les peaux hypersensibles  $\rightarrow$ . En effet ils pénètrent plus facilement la barrière cutanée (car altérée) et risquent d'aggraver l'hyper-réactivité des fibres sensorielles de l'épiderme.

Découvrez plus d'informations sur les effets de l'exposition au soleil → et sur comment protéger votre peau au soleil →.



Une exposition prolongée au soleil déclenche la formation de radicaux libres, qui peuvent affaiblir les mécanismes de défense de la peau.

#### Température

Les températures extrêmes, et la rapidité de leurs variations, ont des conséquences sur la santé de la



Par temps froid, la peau peut se dessécher.



Utilisez de l'eau tiède plutôt que de l'eau chaude. L'eau chaude peut déclencher des irritations de la peau.

peau.

Lorsqu'il fait froid, les vaisseaux sanguins se vasoconstrictent. Le corps est ainsi protégé d'une trop grande déperdition de chaleur. Des températures froides constantes réduisent la sécrétion des glandes sébacées et entraînent un dessèchement de la peau. Découvrez plus d'informations sur la page relative à la peau sèche

Lorsqu'il fait chaud et humide (par exemple dans des pays tropicaux ou dans un sauna), les glandes sudorales produisent plus de transpiration. La peau devient moite et brillante, et dans certains cas sujette au développement de l'acné  $\rightarrow$ .

Certaines affections cutanées, par exemple la rosacée →, peuvent également se déclencher sous l'effet de fortes températures. C'est l'une des raisons pour laquelle il est recommandé d'utiliser de l'eau tiède, plutôt que chaude, pour le nettoyage du visage, des mains et le bain.

### Agressions chimiques

#### Produits agressifs

La peau est naturellement légèrement acide, avec un pH de 5. Les agents nettoyants agressifs (comme le sodium lauryl sulphate ou les produits hydratants dont le pH est alcalin) sollicitent trop les capacités de neutralisation naturelles de la peau, endommagent les cellules et altèrent la fonction de barrière protectrice de la couche la plus externe de l'épiderme →. La peau peut alors se dessécher et devenir hypersensible → et/ou sujette à des périodes de poussées actives → de certaines problématique cutanées telles que la dermatite atopique → ou la rosacée →.

Certains peelings chimiques peuvent avoir un effet similaire. Il est important de consulter un dermatologue pour vérifier si une procédure particulière est adaptée à votre peau.

Certaines personnes sont particulièrement affectées par les produits agressifs :

- Les enfants en bas âge et les personnes âgées : les peaux jeunes et matures sont moins résistantes. L'activité des glandes sébacées n'est pas totalement développée ou commence à décliner. Découvrez plus d'informations sur la page relative à la peau à différents âges →.
- Les personnes exposées à des produits chimiques sur leur lieu de travail : coiffeurs, maçons, ouvriers, par exemple, sont en contact régulier avec des détergents, des solvants, des laques et des peintures. Toutes ces substances sont nocives pour la peau.
- Les personnes souffrant d'hypersensibilité cutanée :

L'hypersensibilité cutanée → se caractérise par l'altération de la barrière cutanée et par l'hyper-réactivité des fibres sensorielles de l'épiderme. Les produits chimiques agressifs peuvent endommager la barrière cutanée et déclencher les fibres sensorielles sous-jacentes, ce qui entraîne des sensations d'inconfort.

Découvrez plus d'informations sur le soin de la peau de votre corps  $\rightarrow$  et de votre visage  $\rightarrow$  et sur l'importance de bien choisir ses produits de soin de la peau.



Des peelings ou des produits chimiques agressifs peuvent perturber l'équilibre du pH de la peau.



Les personnes travaillant au contact de produits chimiques doivent prendre particulièrement soin de leur peau.

#### Lavages trop fréquents

Prendre trop de bains ou de douches, pendant trop longtemps avec de l'eau trop chaude, détruit les facteurs naturels d'hydratation de la peau (également appelés NMF, Natural Moisturizing Factors →), et les lipides de surface. La peau se dessèche et devient rugueuse. → Découvrez plus d'informations sur le soin de la peau du corps → et le programme quotidien de soin du visage. →

#### Alimentation

Une alimentation équilibrée aide à garder une peau saine. Peu d'études ont été menées pour savoir quels sont les meilleurs aliments favorisant une peau saine. Cependant :

Les fruits, les légumes, les grains entiers et les protéines maigres (poisson à la place de la



Certains traitements médicaux sont connus pour avoir comme effet secondaire le dessèchement de la peau.



Il est également important de boire beaucoup d'eau, particulièrement pour les personnes âgées.

viande) sont bons pour la peau.

Une alimentation riche en vitamine C et pauvre en graisses et en glucides peut contribuer à préserver la jeunesse de la peau.

Les aliments riches en antioxydants semblent avoir des effets protecteurs. Par exemple : les fruits et légumes jaunes et orange (carottes et abricots), les myrtilles, les légumes à feuilles vertes (épinards), les tomates, les pois, les haricots et les lentilles, le poisson (particulièrement le saumon), les fruits à coques.

Une alimentation qui exclurait un groupe d'aliments et ses valeurs nutritionnelles n'est globalement pas bonne pour la santé de la peau. En revanche, il est recommandé d'éviter les produits laitiers et les sucreries. Il est également important de boire beaucoup d'eau, particulièrement pour les personnes âgées.

Il n'existe aucun lien clair entre l'alimentation et les causes de l'acné.  $\rightarrow$ 

#### Mesures thérapeutiques

Certains médicaments (comme la chimiothérapie, les diurétiques, les laxatifs et les médicaments abaissant le taux de lipides parfois pris pour traiter des problèmes cardiovasculaires) et certaines procédures médicales (comme la radiothérapie et la dialyse) peuvent rendre la peau sensible et sèche.

# Hygiène de vie

Notre hygiène de vie peut contribuer à ralentir le processus naturel de vieillissement et à prévenir les problèmes de peau :

#### Gérer le stress

Un stress incontrôlé peut rendre la peau plus sensible et déclencher des problèmes de peau, dont l'acné -. Le stress doit être géré. Réduire sa charge de travail, prendre plus de temps pour ses loisirs et pratiquer des techniques de relaxation sont des moyens pour y parvenir.

# Faire de l'exercice

Une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé de la peau et sur la condition physique globale.

# Dormir

Une bonne nuit de sommeil permet à votre organisme de se régénérer et à votre peau de se renouveler.

#### Arrêter de fumer

La fumée du tabac est un facteur majeur d'altération des radicaux libres de la peau. Fumer vieillit la peau et contribue à l'apparition des rides → :

Les minuscules vaisseaux sanguins des couches internes de la peau se rétrécissent. Le flux sanguin est réduit, privant la peau d'oxygène et de nutriments, comme la vitamine A.

Le collagène et l'élastine, ces fibres qui donnent à la peau sa résistance et son élasticité, sont endommagées.



Gérer son stress aide à avoir une peau saine.



Une bonne nuit de sommeil, c'est l'occasion pour les cellules de la peau de se réparer.



– POUR LES PEAUX NORMALES, GRASSES OU À TENDANCE ACNÉIQUE –

> EUCERIN SUN Spray Transparent 30



– ÉGALEMENT POUR LES PEAUX À TENDANCE ACNÉIQUE –

EUCERIN SUN Spray Transparent 50



– PEAU GRASSE À TENDANCE ACNÉIQUE –

EUCERIN DermoPURIFYER Concentré Actif

BEIERSDORF

WEBSITE SELECTION

SE DÉSINSCRIRE

MENTIONS LÉGALES P

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

CONDITIONS D'UTILISATION

POLITIQUE EN MATIÈRE DE COOKIES

COPYRIGHT © BEIERSDORF 2015