

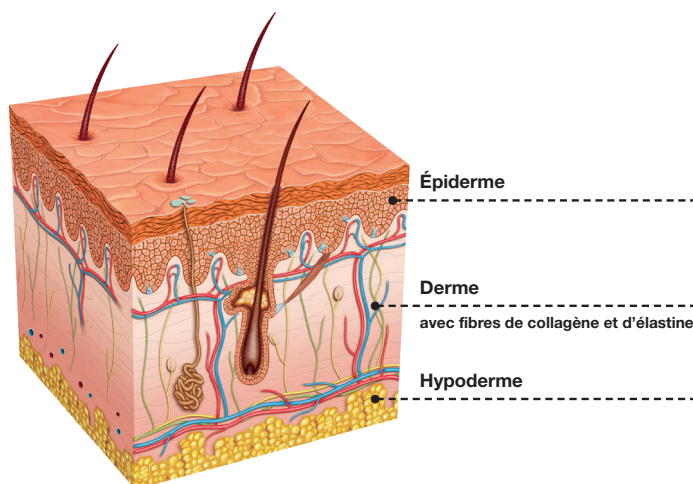
Notre peau - un organe complexe doté d'une protection ingénieuse

Notre peau n'est pas une simple enveloppe qui se renouvelle à volonté, mais un organe extrêmement complexe qui joue de nombreux rôles : elle régule la température corporelle grâce à la transpiration et nous protège également, entre autres, contre la perte de fluides, les blessures, la pénétration des germes ou encore les rayons UV. En parallèle, c'est dans la peau que se forme la vitamine D, indispensable à notre corps.

Le saviez-vous? Bien que son épaisseur ne dépasse pas 1,5 à 4 mm (à titre de comparaison, 1 franc = 1,55 mm), la peau est le plus lourd de nos organes, pesant 10 à 14 kg.

Pour pouvoir assumer toutes ces fonctions, être tantôt tendue et impénétrable (par exemple pour lutter contre les germes), tantôt perméable (par exemple pour réguler la température), notre peau est très complexe. Pour faire simple, elle se compose de trois couches : l'épiderme en surface puis, juste en dessous, le derme et enfin l'hypoderme.

L'épiderme est la plus fine des trois couches et, selon la partie du corps, peut parfois mesurer moins de 1 mm d'épaisseur. Il constitue la barrière protectrice extérieure de notre peau et se compose de cellules mortes et calleuses, qui se renouvellent toutes les 4 semaines environ.



Situé juste en dessous, le derme est beaucoup plus épais et contient des fibres de tissu conjonctif (collagène et élastine) qui assurent à la fois l'élasticité et la fermeté de notre peau. Provoquée par des influences extérieures telles que les rayons UV, la dégradation de ces deux types de fibres au fil du temps est une cause majeure de vieillissement cutané. Le derme assure également l'irrigation sanguine de notre peau et contient des fibres nerveuses et des glandes sudoripares.

Composé de tissu conjonctif et de cellules grasses, l'hypoderme – tissu gras sous-cutané – protège contre le froid, stocke l'énergie et fait office d'amortisseur.