

Voici l'hiver, une épreuve pour les peaux sensibles.

**Tout savoir sur la peau.** La peau est un organe protecteur d'épaisseur variable entre les paupières et les paumes des mains. Elle est composée de 70 % d'eau, 27,5 % de protéides, 2 % de lipides et 0,5 % de sels minéraux (oligo-éléments). Sa structure se compose d'une couche cornée, constituant de l'épiderme et d'un film hydrolipidique. Ce dernier régule le sébum, et nous protège des éventuelles bactéries et éléments allergènes.

**La peau se décompose en trois parties.** L'épiderme fait environ 0,1 mm d'épaisseur. Des cellules naissent en dessous de celui-ci et viennent par la suite remplacer les cellules mortes à la surface de la peau. L'épiderme se compose principalement de deux types de cellules, les kératinocytes (80 à 90 %) et les mélanocytes. Il se renouvelle en permanence, tous les 21 aux 28 jours. C'est notre barrière contre les agressions extérieures. Le derme est la partie maîtresse de la peau, il fait entre 1 et 2 mm d'épaisseur. Situé sous l'épiderme, il renferme les fibres élastiques et tensives, telles que le collagène, l'élastine et les glycosaminoglycanes. Il assure le soutien de la peau ainsi que sa nutrition. La micro circulation s'effectue dans le terme parcouru de nombreux vaisseaux sanguins. L'hypoderme stocke les calories et nous protège du froid. Il participe à la thermorégulation. Il est constitué essentiellement de cellules adipeuses, les adipocytes.

**Définition d'une peau fragile.** Une peau fragile est une peau qui réagit à certains facteurs, généralement, d'autres peaux restent insensibles. Il faut faire la différence entre les peaux allergiques et les peaux fragiles. Si la sensibilité de la peau est héréditaire ou liée à un facteur déclencheur précis, on se placera dans un cadre de problèmes dermatologiques allergiques. Ces manifestations sont connues sous le nom d'urticaire, eczéma ou dermatite atopique. Ces facteurs (endogènes et exogènes) vont être considérés par les peaux fragiles comme de véritables agressions alors que pour d'autres peaux, ils seront sans effet. Le vent, le froid, l'eau calcaire... peuvent être à l'origine d'inconfort cutané; tel que tiraillements et sensations de brûlure. Ces sensations sont dites subjectives, désagréables et anormales. Elles peuvent se manifester par des rougeurs (et non des plaques), la tolérance aux agents irritants est très faible. La barrière épidermique ne fait plus son rôle protecteur. Tous les types de peau peuvent être fragiles, de la peau sèche à la peau grasse. Cependant, il est toutefois constaté que les peaux fines et claires sont les plus touchées. L'hypersensibilité des peaux noires est également considérablement augmentée dans les pays occidentaux. On parle d'« inaptitude dermatologique ». Le climat accentue les phénomènes d'inconfort, de tiraillements et de picotements. La peau noire se déshydrate presque instantanément, l'hygrométrie n'est pas adaptée. Ces inflammations, parfois occasionnelles, provoquent une augmentation des radicaux libres et donc, un vieillissement prématuré. Les peaux fragiles sont plus rapidement confrontées à des problèmes d'élasticité épidermique. Elles vieillissent plus vite.

Des soins quotidiens doivent être appliqués régulièrement pour reformer la barrière hydrolipidique. Elles devront comporter obligatoirement des humectants (exemple : la glycérine) et des actifs anti-déshydratation (exemple : karité, olives, aloe vera).

**Les facteurs endogènes et exogènes.**

**Les facteurs exogènes, une déshydratation instantanée.** Le froid : le froid provoque de véritables dégâts sur la peau. Lorsque l'épiderme est exposé, il y a constriction des vaisseaux sanguins aux extrémités de notre corps. Cela entraîne instantanément une sécheresse cutanée par manque d'irrigation. L'activité enzymatique est diminuée. Les cellules mortes se cumulent sur la peau. Elle s'effrite. La peau devient rugueuse et se déshydrate. Le sébum se retrouve en quantité insuffisante. La teneur en eau de la peau est anormalement basse. Des engelures et des crevasses peuvent apparaître. **Le soleil** : le soleil est également un faux ami. Lorsque la peau est exposée, il fabrique en surabondance de la kératine. L'épiderme s'épaissit et perd de son élasticité. La peau peut, comme avec le froid, devenir rugueuse. Certaines d'entre elles, développent également des taches brunes. L'activité séborrhéique et diminuer, Laus vacue des couches épidermiques et n'est plus retenu correctement. La peau se déshydrate. **Le vent** : le vent augmente la perte de chaleur du corps humain. Il assèche la peau et la déshydrate du fait du renouvellement constant de l'air. **Le choc thermique** : les changements brutaux de température entre extérieurs et intérieurs, peuvent engendrer une réaction immédiate sur les peaux fragiles. Les tiraillements se font très vite ressentir. **L'eau calcaire** : le calcaire forme de petits cristaux qui viennent irriter la peau. Une peau trop dure, amène la stagnation de tartre dans les tuyaux. Ce dernier est porteur de bactéries. Il peut être à l'origine d'affections cutanées. **Le changement trop fréquent de produits cosmétiques** : un changement fréquent de cosmétiques peut amener une totale intolérance. La peau est trop sensibilisée et devient perfectible.

**Facteurs endogènes, alto stress et aux carences !** **Stress** : le terme « stress » vient d'un mot anglais « to stress » signifiant « mettre en tension ». Dans l'étymologie latine « Stringere » signifie serrer, presser. Selon Hans Selye, le stress se décompose en trois phases : le stress normal, stress pathologiques et les réactions biologiques. **Conséquences du Stress** : Phase 1, alarme.

Augmentation de la vigilance et de la concentration, l'accélération du rythme cardiaque et respiratoire, transpiration, ce qui engendre maux de tête, troubles digestifs, sensation de jambes coupées, sécheresse buccale. *Phase 2, réaction/sistance.*

Libération des catécholamines et glucocorticoïdes ce qui entraîne hypertension, dilatation des vaisseaux, apparition de rougeurs, décompensation des éléments déclenchés tels que l'eczéma, le psoriasis.

*Phase 3, rupture :*

Réaction neurovégétatives entraîne fatigue, insomnie, mal de dos, troubles organiques, irritabilité, retrait relationnel. Une trop grande précipitation de la phase 2 dans la vie quotidienne entraîne une sollicitation trop élevée des vaisseaux sanguins situés sur le visage. Ces rougeurs diffuses affaiblissent la barrière cutanée et peuvent, à long terme, déclencher une couperose définitive. Mais d'autres facteurs peuvent provoquer des rougeurs : une émotion forte, une tendance à rougir due à une motivation, exacerbée, et les vaisseaux sanguins subissent la même sollicitation.

Bien sûr, une personne motivée n'aura pas systématiquement une peau fragile. Cependant dans le long terme, elle fera parti des personnes à surveiller. **Carences.** Les carences en vitamines et en oméga 3 et 6 peuvent également aggraver la sensibilité des peaux fragiles. Une carence en oméga 3 et 6 peut se traduire par une altération de la fonction barrière hydrolipidique, une perte en eau importante, une desquamation, une sécheresse cutanée sévère. Des suppléments alimentaires peuvent rééquilibrer le film hydrolipidique en plus des soins cosmétiques nécessaires. Ces gélules vont aider la peau à restaurer sa capacité à garder l'eau, et bien plus encore.

Les **manifestations cliniques.** Les peaux fragiles subissent au quotidien des facteurs agressifs. Les réactions cutanées se traduisent, le plus souvent, par des rougeurs et d'autres manifestations cliniques.

La **rosacée.** La rosacée est un problème de peau non contagieux. Pendant des années, on l'associe à tort à l'alcoolisme. L'acné. Aujourd'hui, la rosacée est assimilée à une dermatose. Elle se manifeste par des rougeurs au visage, sur des zones très ciblées comme le menton, les joues et peut même toucher les yeux. Ces rougeurs apparaissent puis disparaissent. Mais, avec le temps, elles peuvent devenir très fréquentes. Elles sont quelquefois accompagnées de petits vaisseaux sanguins. La rosacée doit être absolument traitée soigner par un médecin dermatologue afin de réduire son développement. Si aucun médicament n'est prescrit, plaques, boutons et bosses disgracieuses peuvent apparaître. La rosacée est une maladie très courante, elle touche principalement les femmes qui ont atteint l'âge adulte et une peau particulièrement claire. Elle peut se déclencher à partir de 25 ans. Nous la retrouvons plus fréquemment entre 35 et 50 ans. Les premiers signes de la rosacée sont d'abord des rougeurs périodiques puis de plus en plus fréquentes. Ensuite, des petites bosses ou boursouffures apparaissent de couleur rouge. La peau semble irriter et rougir. Elle est sèche sur la zone de vie. Ces rougeurs peuvent être accompagnées de sensation de tiraillements et de brûlures. La rosacée peut se manifester sur le cuir chevelu, sur le coup derrière les oreilles. Ce type de peau de mande traitement médical et un soin tout particulier. Les soins quotidiens cosmétiques doivent être doux et le contenir aucun agent irritant. Il faut se nettoyer la peau avec un produit sans savon, hydratant et protecteur gracieux des crèmes de jours. La rosacée assèche la peau, donc il est nécessaire de prendre des soins cosmétiques très hydratant et ayant une formulation apaisante il faut éviter toutes les crèmes contenant de l'alcool et des acides de fruits. Attention : les cosmétiques ne remplacent en aucun cas le traitement médical.

La **Xérose/rose.** La Xérose est la manifestation d'une peau sèche qui résulte d'aggraver des facteurs extérieurs comme le vent froid. Cet un phénomène très fréquent. La peau un aspect rugueux, desquamé, déshydraté. Elle tire, chatouille, picotent. Ce type de peau doit être impérativement nourri afin de limiter les désordres cutanés importants tels que les crevasses ou les gerçures. Une peau trop sèche facilite l'introduction des bactéries dans les tissus cutanés. *L'origine de la xérose peut être variable :* sécheresse cutanée (diminution de l'épiderme, perte en eau) facteurs externes chaud-froid carences (Zinc, magnésium, protéines, acides gras, vitamines) traitements médicaux.

Les **érythèmes actifs diffus cutanés.** L'érythème est une affection cutanée se manifestant par des rougeurs diffuses dues à une vasodilatation. Elles ont la particularité de disparaître à la pression du toucher. Il existe trois niveaux d'érythèmes : le premier sont des taches rouges de couleur vives, sans peau saine entre les taches. Le second niveau se résume par des taches roses, le troisième niveau se compose de petites taches roses. La réaction/sistance des vaisseaux sanguins est diminuée. Il faut la renforcer.

L'érythème peut être également un érythème pudique qui se déclare lorsque le patient réagit à une émotion forte. Cela ne dure que quelques minutes. Pour en savoir plus rendez-vous sur mon blog où vous trouverez d'autres conseils. <http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/>

About the Author

Retraite depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai écrit des e-books : La relaxation totale La respiration profonde Le massage économique et écologique En cours "Commencer le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)