



ARTICLE « LA PEAU ORGANE D'ÉLIMINATION » - 1

La peau(sudation) fait partie des cinq organes d'élimination avec les poumons(CO2), le foie,(bile) les reins (urines)et le côlon.(matières fécales)

Notre peau est constamment le reflet de notre santé, que l'on veuille ou non et reste un indicateur très intéressant . Lorsque nous avons les traits tirés , un mauvais teint , des rougeurs, des petits ou gros boutons, tout cela témoigne de méfaits subis par l'organisme, qu'il est bon et nécessaire de prendre en compte et de réparer.

On ne mesure pas assez l'importance de prendre soin de sa peau, car c'est un organe sensoriel qui assure les fonctions vitales pour l'organisme.

Notre peau se renouvelle constamment grâce à deux mécanismes, qui se complètent :la régénération et la cicatrisation.

La régénération s'effectue tout au long de notre vie, au niveau cellulaire, alors que la cicatrisation intervient de façon ponctuelle et aléatoire et sur une courte durée.

D'ailleurs, c'est pourquoi il est important d'avoir un apport nutritionnel quotidien équilibré et suffisant, pour que la réparation cutanée se fasse correctement, s'il y a besoin.

Un manque d'apport de vitamines et de minéraux, peut retarder la cicatrisation.

En résumé la nutrition reste un facteur très important, pour la bonne santé de notre peau.

Mais aujourd'hui, je vais plutôt vous détailler le rôle d'élimination de la peau.

Notre peau est l'organe de revêtement extérieur de notre corps .Trois tissus la constitue : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. (les phanères : ongles et poils et cheveux , les glandes sudoripares et les glandes sébacées, sont des annexes localisés dans le derme.)

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

L'épaisseur de la peau varie selon l'âge, le sexe et la région du corps.

Notre peau possède de nombreuses fonctions dont le maintien de l'homéostasie, c'est-à-dire maintient de notre température corporelle à une température constante. Ce qui joue un rôle contre les agressions extérieures et des agents extérieurs elle joue aussi un rôle dans les fonctions sensorielles et métaboliques.(synthèse de vitamine D)

Voici **donc les différentes fonctions de notre peau.**

Protection mécanique :

Par sa couche cornée, la peau s'oppose à l'infiltration de certaines substances ; c'est comme une barrière imperméable, puis elle s'oppose à la déshydratation . D'ailleurs, par température élevée, les personnes âgées ou qui se déshydratent car elles ne boivent pas assez peuvent se réhydrater aussi en vaporisant un spray d'eau sur la peau (fortement recommandé).

La peau amortit aussi **les chocs, de par son élasticité.**

Protection immunitaire : c'est la première barrière de défense de l'organisme contre les micro-organismes.

Protection contre les UV : Une partie des rayons visibles du soleil et UVA sont réfléchis par la surface de la peau et l'autre partie est absorbée. Ces rayons absorbés, provoquent des lésions au niveau cellulaire et produisent des radicaux libres.

La peau produit de la mélanine, contre les rayons absorbés et contribue à la protection de l'ADN.

Fonction de Thermorégulation : Elle régule la température du corps, grâce à la microcirculation. La thermorégulation se fait grâce à la sudation , qui élimine les toxines (facteur de nettoyage important).

Fonction métabolique : sous l'action des rayons du soleil, la peau synthétise de la vitamine D.

Fonction sensorielle : Grâce à ses fibres nerveuses et ses récepteurs, la peau est l'organe du toucher (un de nos cinq sens). Elle est responsable de différentes perceptions : chaleur, froid, tact (dur , mou, liquide...), douleur ; différentes informations envoyées au cerveau et qui nous permettent de nous adapter au milieu extérieur et de nous défendre.

Voici déjà un premier aperçu de cet organe merveilleux et fantastique, qui mérite d'en prendre soin.

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

Dans la prochaine infolettre, nous aborderons la façon d'en prendre vraiment soin, car n'oubliez pas, « **TOUT CE QUI SE VIT A L'INTERIEUR SE REFLETE A L'EXTERIEUR DE VOUS.** » que vous le vouliez ou non, c'est un fait.

Bibliographie : Les lettre de Sofibio

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008