

La peau

Les 3 grandes fonctions de la peau

LA PEAU PROTÈGE DES AGRESSIONS EXTÉRIEURES

■ Contre les chocs

La peau protège les muscles et les os contre les chocs. La graisse contenue dans l'hypoderme agit comme un coussin.

■ Contre les agressions chimiques

La couche cornée, la sueur et le **sébum** forment une barrière. Mais cette barrière n'est pas infranchissable. C'est pourquoi il faut éviter de manipuler des produits toxiques qui pourraient traverser la peau.

■ Contre les microbes

■ Contre les rayons de soleil

LA RÉGULATION THERMIQUE

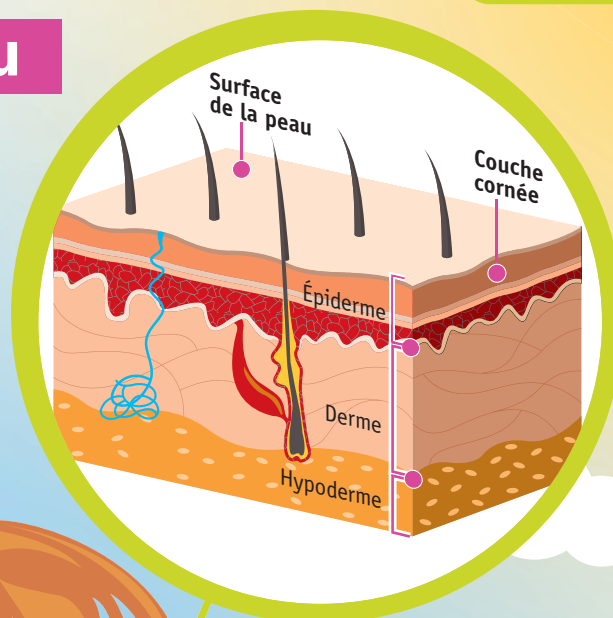
La peau maintient efficacement notre corps à la même température :

- contre le chaud, grâce à la sueur,
- contre le froid (« chair de poule »).

Qu'est-ce qu'« avoir la chair de poule » ? C'est un réflexe de la peau pour se défendre. Les poils se redressent pour lutter contre le froid ou contre une sensation inhabituelle (la peur, par exemple). La peau ressemble à celle des poules, quand elles ont perdu leurs plumes. D'où l'expression !

DONNER DES INFORMATIONS

La peau est l'organe du toucher. Elle renseigne sur la **pression**, la douleur, la température.



Les dangers du soleil pour la peau

Le rayonnement solaire peut aggraver la peau. Il peut provoquer des coups de soleil et même des cancers très graves (le cancer de la peau s'appelle un mélanome). Il est important de se protéger avec des crèmes solaires et d'éviter l'exposition prolongée au soleil, surtout aux heures les plus chaudes de la journée.

Quelques conseils pour préserver sa peau

- La peau doit être lavée à l'eau et au savon chaque jour, puis séchée après un rinçage soigneux.
- Le tabac et l'alcool ont un effet **néfaste** sur la santé de la peau.

À RETENIR

- 1 La peau, c'est l'enveloppe du corps. Elle sert à le protéger de la température extérieure, des microbes, du soleil...
- 2 Elle est composée de nombreuses couches superposées : la couche

cornée, l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

- 3 Le soleil est un danger pour la peau. Pour la préserver, il faut mettre de la crème solaire et éviter de s'exposer aux heures chaudes.

Sébum : sorte de graisse.
Thermique : qui concerne la température.
Pression (ici) : force exercée sur une surface.
Néfaste : mauvais, pouvant avoir des effets désastreux.