

L'hydratation

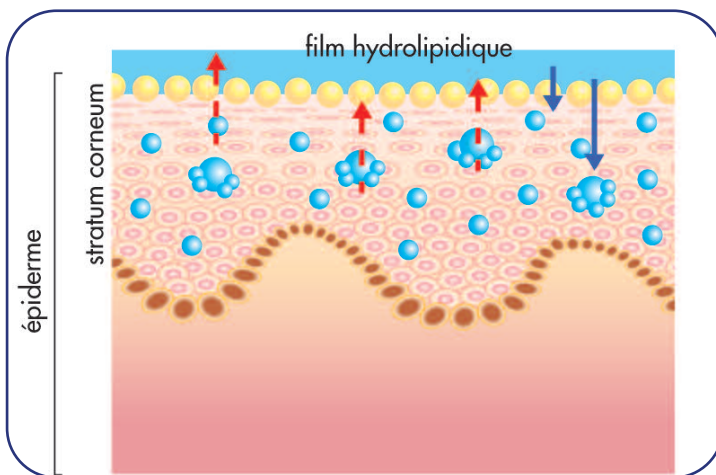
Mécanisme d'hydratation

Pourquoi hydrater sa peau ?

Peau sèche ou déshydratée ?

Comment mieux hydrater sa peau ?

Mécanisme d'hydratation



L'eau est indispensable à la bonne santé de la peau. Elle suit un trajet bien défini dans les différentes couches cutanées, circule dans le sang jusqu'au derme, une sorte de réservoir, puis se diffuse du derme vers l'épiderme pour maintenir l'hydratation cutanée.

L'hydratation naturelle de la peau est le résultat de 3 mécanismes biologiques aux fonctions spécifiques.

L'eau se diffuse régulièrement et continuellement du derme vers la surface de la peau.

Au niveau du derme l'eau est captée par l'organisme grâce à des polymères, les glycosaminoglycanes (GAGs). Ces polymères fixent d'importantes quantités d'eau et assurent la turgescence des tissus et l'hydratation continue de la peau.

Elle est ensuite retenue dans les cellules de l'épiderme grâce au NMF* (Facteur Naturel d'Hydratation), constitué de substances présentes dans les cornéocytes, cellules de la couche cornée. Grâce à ces substances à l'effet « réservoir », la peau est capable de fixer l'eau dans l'organisme et de conserver le niveau d'hydratation nécessaire à son bon fonctionnement. Elles agissent comme des éponges pour attirer l'eau et la retenir à l'intérieur des cornéocytes.

Enfin au niveau de la couche cornée, elle s'évapore : c'est ce qu'on appelle la Perte Insensible en Eau (PIE, évaporation constante et imperceptible de l'eau au niveau de la couche externe de la peau) En surface, une régulation de cette évaporation a lieu grâce aux lipides (graisses) qui cimentent les cornéocytes et forment avec eux la barrière de perméabilité de la peau (film hydrolipidique).

* Natural Moisturizing Factor

Pourquoi hydrater sa peau ?

L'hydratation est apportée à la peau par l'eau des couches profondes (eau transépidermique) et par la sueur. Mais différents facteurs peuvent accroître la déficience d'hydratation.

Vieillesse, environnement, pollution, tabac, expositions répétées au soleil : tous ces facteurs altèrent quotidiennement la peau et viennent dérégler le mécanisme d'hydratation via :

Une déficience du film hydrolipidique : l'eau s'échappe plus facilement

La couche cornée, premier rempart protégeant la peau, assume des fonctions essentielles qui dépendent de la bonne activité des kératinocytes, et de la bonne qualité du ciment intercellulaire qui lie les cellules entre elles à la surface. Quand elle est affaiblie, la barrière cutanée se rompt et la peau devient plus vulnérable aux agressions extérieures. Cela impacte directement les kératinocytes qui produisent les lipides au niveau de l'épiderme, mais aussi les fibroblastes qui synthétisent les GAGs au niveau du derme.

Résultat : le film hydro-lipidique est déficient, les cellules de l'épiderme se désorganisent, la barrière cutanée s'affaiblit. La perte insensible en eau augmente et la peau se déshydrate.

Une déficience des NMF*

Sous l'effet des agressions extérieures, le mécanisme naturel d'hydratation peut se dérégler, la peau perd plus d'eau qu'elle n'en capte et l'activité des cellules de la peau ralentit. L'épiderme n'arrive plus à retenir l'eau.

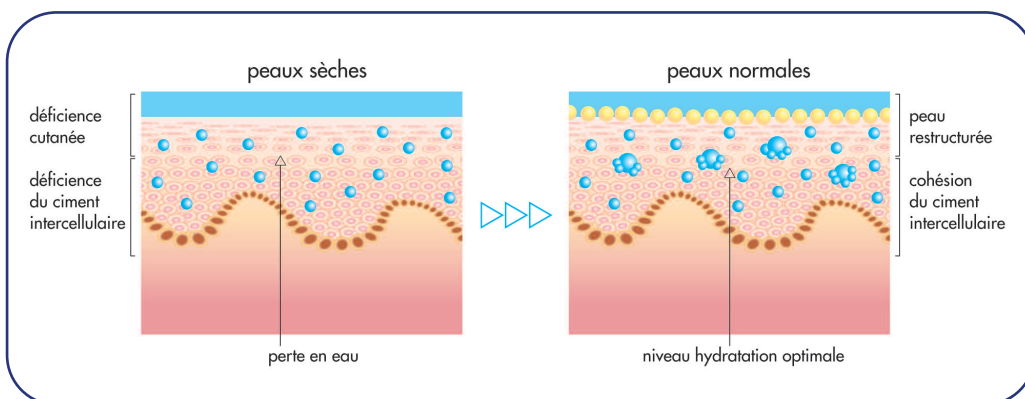
Pour faire face à ces déséquilibres, il faut renforcer le mécanisme biologique d'hydratation. Cela passe par une hydratation quotidienne de la peau qui vise à :

- Attirer l'eau dans l'épiderme
- La retenir en agissant sur les NMF*
- Empêcher son évaporation excessive

* Natural Moisturizing Factor (Facteur Naturel d'hydratation)

Peau sèche ou déshydratée ?

La déshydratation concerne tous les types de peau et bien que la peau sèche y soit plus sujette par manque de lipides (éléments gras qui hydratent les tissus et retiennent l'eau) une peau grasse peut aussi se déshydrater.



Qu'est ce qu'une peau déshydratée ?

On parle de peau déshydratée quand le niveau d'hydratation est en dessous du seuil minimum (10%). Une peau déshydratée manque d'eau, elle tiraille et présente de fines stries de déshydratation et le teint peut afficher grise mine. Mais la déshydratation est un état : une fois l'équilibre rétabli, la peau retrouve sa souplesse et un taux d'hydratation normal.

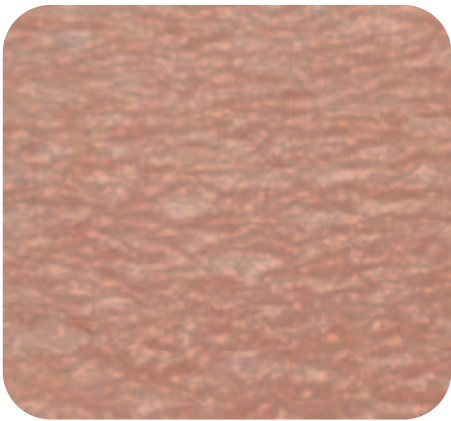
Qu'est ce qu'une peau sèche ?

Une peau sèche présente de petites rides, des tiraillements douloureux, un manque de souplesse et des sensations d'inconfort. Elle est plus fragile et plus sensible.

A la différence d'une peau déshydratée, une peau sèche manque davantage de lipides. Il faut donc réhydrater les couches supérieures de l'épiderme mais aussi combler le manque de lipides indispensables pour fixer l'eau dans la couche cornée.

Il existe deux types de peau sèche

- Peau sèche avec réel et sévère manque d'eau et de lipides, qui réclame des soins d'hydratation spécifiques pour peaux très sèches et à tendance atopique.
- Peau sèche rèche dont il faut restaurer l'hydratation. Elle sécrète moins de sébum, elle est rugueuse et peut peler.



Macrophotographie d'une peau sèche

Comment mieux hydrater sa peau ?

Des gestes quotidiens simples à respecter

Pour hydrater sa peau et éviter qu'elle ne devienne sèche, il convient de :

- Ne pas utiliser de savons trop décapants et de limiter l'eau chaude.
- Eviter de frotter la peau avec sa serviette mais plutôt de la tamponner.
- Appliquer quotidiennement un soin hydratant.
- Enfin, pour avoir une belle peau, il est conseillé de boire régulièrement pour apporter quotidiennement l'eau nécessaire à l'organisme.

A chaque peau son hydratation adaptée

L'hydratation doit être adaptée à son type de peau et les soins qu'on lui apporte sont différents qu'elle soit grasse ou sèche.

Les peaux mixtes et grasses, naturellement riches en sébum, préféreront les textures légères et fluides qui pénètrent rapidement.

Les peaux plus sèches, dont le film hydrolipidique est souvent déficient, utiliseront des textures crèmes riches et onctueuses.