

# La peau, un vrai costume de super-héros

## ULTRA-GRANDE

La peau est l'**organe le plus étendu du corps**.



Chez un adulte, elle représente **2 m<sup>2</sup>**, la surface d'un bureau.

**Le dico**  
Organe : partie du corps qui joue un rôle spécial.



=



Un adulte a environ **3 kg** de peau. C'est aussi lourd que **3 bouteilles de lait**.

## ULTRA-SENSIBLE

La peau est l'**organe du toucher**.

- Quand on la **frotte** ou qu'on la **cogne**, elle rougit.
- Quand elle change de **température**, on a la chair de poule.
- Elle réagit même quand on ne fait que **souffler** dessus !

Il y a environ **600 000** capteurs nerveux sur la peau. Ils renseignent le cerveau sur ce qui la touche : dur, liquide, froid, lisse, piquant...



## ULTRA-RÉSISTANTE

- **À la chaleur** : en fabriquant de la sueur, notre peau empêche le corps de trop chauffer.
- **À l'eau** : la peau est imperméable. Grâce à elle, on ne devient pas une éponge sous la douche !
- **Aux maladies, aux poussières, à la pollution** : la peau est comme un bouclier qui protège le corps des agressions extérieures.

La peau est très résistante, malgré sa finesse : de 0,1 mm d'épaisseur (les paupières) à 4 mm (le dos).

# La peau, quelle armure !

Sans ta peau, tu ne pourrais pas te défendre contre les rayons du soleil, la pollution ou certaines maladies. Découvre comment cet organe très spécial te protège... et pourquoi tu dois le protéger !



**Pourquoi on en parle ?**  
Parce que le 3 mai, c'est la Journée mondiale du soleil. Pendant cet événement, on s'intéresse aux bienfaits du soleil sur le corps, mais aussi au danger qu'il peut représenter pour la peau.

## Peuplée d'une armée microscopique

Sur ta peau vivent des millions de minuscules êtres vivants qu'on ne voit qu'au microscope. Ce sont des microbes.

### LES CHAMPIGNONS

On les trouve surtout là où **la peau est grasse** : visage, dos, cuir chevelu... La plupart du temps, ces champignons sont **sans danger**.

**! Mais...**  
Si certains sont trop nombreux, ils peuvent déclencher des maladies ou décolorer la peau.

### LES BACTÉRIES

Certaines sont bénéfiques. Par exemple, une bactérie est capable de fabriquer un **remède naturel**, qui aide la peau à **repousser certaines maladies**.

**! Mais...**  
Certaines bactéries peuvent être dangereuses pour la santé, comme le staphylocoque doré.

### LES VIRUS

On les trouve sur toutes les peaux, **même propres**. Ils **détruisent certaines bactéries** et les empêchent de se multiplier.

**! Mais...**  
Certains virus sont gênants, comme celui qui cause les verrues. Il touche souvent les enfants, car leur corps se défend moins bien.

Si tu es **en bonne santé** et que **tu te laves** régulièrement, tous ces organismes **vivent en harmonie** avec ta peau.

Mais ce bel équilibre est **parfois perturbé** :

- si tu ne te laves **pas assez souvent** ;
- **quand tu grandis** : par exemple, à l'adolescence, une bactérie peut provoquer les boutons d'acné ;
- quand tu a **des problèmes de santé** : suite à une coupure, par exemple, de mauvaises bactéries risquent de rentrer dans la plaie.

## Une barrière anti-UV

Un des rôles de la peau est de nous protéger des UV, des rayons émis par le soleil. Notre corps en a besoin. Mais ils peuvent aussi provoquer de graves maladies si on s'expose trop et sans protection.

### Comment la peau se défend contre les UV ?

En fabriquant de la **mélanine**, une substance qui donne à la peau une **couleur plus ou moins foncée**.



Plus ta peau est claire, moins elle est protégée contre les UV.

Pour aider la peau à se défendre, la **crème solaire** agit comme un filtre qui empêche les rayons UV d'atteindre la peau.

La crème solaire est recommandée même **pour les peaux foncées...** et même quand il y a **des nuages**, car les UV peuvent les traverser !

**Attention :** ne reste jamais trop longtemps au soleil, même avec de la crème !

## Capable de se réparer seule... ou pas !

La peau est capable de **se réparer toute seule** lorsqu'elle est abîmée : c'est la **cicatrisation**.



Lorsque la peau est **trop abîmée**, lors d'une grave brûlure, par exemple, les médecins sont capables de **la remplacer** :

→ Avec de la **peau naturelle**, prise à un autre endroit du corps.

→ Avec de la **peau artificielle** que l'on fabrique en laboratoire, comme sur cette photo !



Illustrations : Marion Barraud, Photo centrale : © J.R. 50 / Adobe Stock, Conception graphique : Laure Bonnefroid-Calmels, Merci au Dr Brigitte Roy-Geffroy, directrice de la Société française de dermatologie, et à Cécile Clavaud, microbiologiste et spécialiste de la peau. © Arnaud Finistre / AFP.