

1 La véritable action des produits hydratants

La peau n'absorbe que peu d'eau de l'extérieur. En revanche, elle en perd beaucoup par évaporation. L'action des crèmes hydratantes consiste donc essentiellement à éviter que l'eau contenue dans la peau ne s'évapore excessivement. "Ce n'est pas tant l'eau que les crèmes apportent, mais elles l'empêchent de s'évaporer", confirme le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue.

Les crèmes hydratantes agissent :

- en déposant un film partiellement étanche à la surface de la peau (action occlusive) ;
- en comblant les microfissures (dues à la desquamation). En plus de limiter la perte en eau, cette action améliore l'apparence de la peau en la rendant plus lisse (action émolliente) ;

- en puisant l'eau du derme pour la faire remonter vers l'épiderme (action humectante). Le plus efficace des humectants est le glycérol.

RESTAURER L'ÉQUILIBRE

L'usage de produits de soin est recommandé pour réguler l'hydratation. En effet, la peau est soumise à de nombreuses agressions (soleil, vent, climatisation, pollution, stress...). Quand son équilibre est perturbé, elle tend à se déshydrater. Pour rétablir son équilibre hydrolipidique, les dermatologues conseillent :

- les formules hypoallergéniques pour peaux sensibles ;
- de sélectionner un soin hydratant en fonction de son type de peau (sèche, grasse, mixte, normale) ;

- le nettoyage avec de l'eau micellaire ou du syndet (nettoyant moussant liquide dont le pH est proche de celui de la peau) ;
- d'utiliser des produits non comédogènes (qui n'obstruent pas les pores). Surtout chez les peaux noires, sujettes aux comédons ;
- de faire des masques hydratants, en complément des soins d'hydratation quotidiens ;
- certains agents d'hydratation naturels comme l'aloë vera (excellent régénérateur cellulaire, accélère la cicatrisation), l'huile de jojoba (protège les peaux les plus sèches et les plus abîmées) ou le beurre de karité, très riche en insaponifiables, en vitamines A et E, qui hydrate rapidement, répare et protège les peaux sèches.

Une superficie de 2 m²

La peau est le plus grand organe du corps humain atteignant, à l'âge adulte, une superficie de 2 m² et pesant jusqu'à 4 kg ! Son épaisseur varie de 1 à 5 mm. Elle est constituée de trois couches.

- **L'épiderme** est composé de cellules, les kératinocytes qui fabriquent la kératine et se renouvellent tous les 28 jours.
- **Le derme** est fait de fibres de collagène qui donnent sa solidité à la peau.
- **L'hypoderme** est un matelas gras.

