**LE CORONA VIRUS,QU’EST-CE QUE C’EST ?**

**Les coronavirus (CoV) forment une grande famille de virus qui provoquent des**

**Manifestations allant du simple rhume à des maladies plus grave telles que**

**le syndrome respiratoire du Moyen-orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu**

**sévère (SARS). Un nouveau coronavirus (nCoV) est une nouvelle souche de**

**coronavirus qui n’a pas encore été identifiée chez l’homme. Le COVID-19 est la**

**maladie infectieuse causé par le derniers coronavirus qui à été découvert (SARS-CoV).**

**2). Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l’apparition de la flambée**

**A Wahan (Chine) en décembre 2019. L’infection COVID-19 reste bénigne dans 80%**

**Des cas. Par contre, pour retarder la propagation parmi la population général et pour**

**Protéger la population vulnérables et fragiles, il est important de prendre un certain**

**Nombre de précautions.**

**LES SYMPTÔMES**

Les personnes touchées peuvent ressentir les symptômes suivants :

Fièvre

Toux sèche

Difficulté Respiratoires

**Abonnez-vous à notre liste de diffusion**

Abbr,article,aside,audio,canvas,datalist,details,figure,dialog,footer,header,hgroup,mark,menu,meter,mark,nav,output,progress,section,time,video{display:block;}

Home

Votre peau

Les soins

FAQ

Glossaire

Discuter

Peaux sèche

[La sécheresse cutanée du visage](https://www.eucerin.fr/votre-peau/peaux-seches/peau-du-visage-seche-et-tres-seche) est un problème fréquent, bien que certaines personnes en soient plus affectées que d'autres. Les principaux [*types de peau*](https://www.eucerin.fr/a-propos-de-la-peau/comprendre-la-peau/types-de-peaux)du visage sont la peau normale, la peau sèche, la peau grasse et la peau mixte. Avec l'âge, il faut également prendre en compte les effets du [vieillissement cutané](https://www.eucerin.fr/votre-peau/signes-de-lage-et-vieillissement-cutane/la-peau-mature-en-general) sur la peau.

**Les peaux normales** sont les peaux qui ne sont ni sèches ni grasses. De nombreux facteurs peuvent entraîner une sécheresse cutanée du visage (voir le paragraphe sur les « causes de la sécheresse cutanée du visage » ci-dessous).

**Les peaux sèches** sont les peaux qui ont tendance à se dessécher, à tirailler et à être légèrement rugueuses à certains endroits.

Peaux grasses

**Les peaux grasses** ont moins de risque de se dessécher, sauf en cas de lavages trop fréquents ou de soins inadaptés.

**Les peaux mixtes** ont tendance à être sèches sur certaines zones du visage, en particulier sur les joues, tandis que la zone T est plutôt grasse.

**Extrait du site doctissimo:** [**http://www.doctissimo.fr/html/form/beauté**](http://www.doctissimo.fr/html/form/beauté) **http://www.doctissimo.fr/html/form/beauté**

Aside

Pour donner un aspect professionnel à votre document, Word offre des conceptions d’en-tête,

de pied de page, de page de garde et de zone de texte qui se complètent mutuellement.

Vous pouvez pas exemple ajouter une page de garde, un en-tête et une barre latérale identiques.

Cliquez sur Insérer et sélectionnez les éléments de votre choix dans les différentes galeries.

Nav ul li

Nav ul

Cellules

Celluled

Section

Aside

Article

aside, article, footer, nav ul

nav

annule

footerbas

**démonstration simple est faite par Mr khalil rachid concepeteur site web**

<>

Beauté de la peau

1. **Beauté et santé de la peau**

Plus grand organe du corps humain, la peau constitue l’enveloppe protectrice de l’organisme. Véritable barrière face aux agressions extérieures comme le soleil, le froid, la pollution, celle-ci joue un rôle clé dans la régulation de la température interne. Elle assure également une fonction sensorielle primordiale. Reflet de l’état de santé d’un individu, la **peau** est intimement liée à la dimension psychologique. Du plus bénin au plus grave, les problèmes et **maladies de peau** sont nombreux et fréquents : **sécheresse cutanée**, **acné** juvénile, **vergetures**, **eczéma**, cancer de la peau… tous les âges sont concernés. Sans compter les effets du temps, immédiatement perceptibles sur cet organe. Comment prévenir les **problèmes de peau** ? Au quotidien, quels **soins** et quels gestes « **beauté** » adopter ?

* [Maladies et problèmes de peau : diagnostic et soin au quotidien](https://www.ponroy.com/conseils-sante/beaute-et-sante-de-la-peau#H2_1)
* [Peau en souffrance : quel impact sur la santé ?](https://www.ponroy.com/conseils-sante/beaute-et-sante-de-la-peau#H2_2)
* [Les solutions pour lutter contre les problèmes de peau](https://www.ponroy.com/conseils-sante/beaute-et-sante-de-la-peau#H2_3)

**Maladies et problèmes de peau : diagnostic et soin au quotidien**

Grisé par le premier soleil estival, vous avez oublié d’appliquer de la crème solaire régulièrement, résultat, votre peau est rougie, sensible et douloureuse… Votre **peau très réactive** a tendance à être sèche, à tirailler et à démanger… De nature anxieuse, vous subissez régulièrement des poussées d’eczéma invalidantes… Depuis votre enfance, vous avez des petits points rouges sur les faces extérieures des bras, bien qu’indolores, vous les jugez inesthétiques, ce qui vous complexe… Durant l’adolescence, vous avez été confronté à des problèmes d’acné qui vous ont laissé quelques cicatrices sur le **visage**… Autant de situations du quotidien montrant combien la peau et ses éventuels problèmes font partie intégrante de notre capital santé.

Symptomatique de l’état général de santé, la peau peut porter des **cicatrices**, marques de notre vie passée. C’est aussi un vrai catalyseur à émotions qui mérite toute notre attention.

**La peau, plus grand organe humain**

Interface entre le corps et l’environnement extérieur, la peau n’en reste pas moins un organe à part entière. Il s’agit même du plus grand organe humain et du plus étendu. En moyenne, la **surface cutanée** d’un individu adulte est comprise entre 1,5 et 2 m², pour un poids total estimé entre 2 et 3 kilos. Son épaisseur varie selon les zones du corps de 0,5 millimètre à 5 millimètres. La peau établit une frontière protectrice essentielle entre notre corps et le monde extérieur.

**Derme, épiderme, hypoderme : de quoi se compose la peau ?**

La peau se compose de trois couches distinctes qui se superposent :

**L’épiderme :**

* couche externe de la peau, agit comme un régulateur des pertes d’eau du corps. L’épiderme apprécie une hydratation extérieure par l’application d’une huile végétale ou de crèmes adaptées à ses besoins.

**Le derme :**

* constitué de fibres telles que le [collagène](https://www.ponroy.com/a-c-e-collagene) pour la résistance ou l’élastine pour la souplesse. Les molécules du derme contiennent 20 % à 40 % de l’eau présente dans l’organisme. Le derme est traversé par un important réseau de nerfs, qui confère à la peau sa fonction sensorielle (thermique, tactile…).

**L’hypoderme :**

* tissu **sous-cutané**, l’hypoderme se compose de cellules adipeuses protégeant ainsi les muscles, les os et les ligaments.

Chaque couche possède des caractéristiques propres et peut être touchée par telle ou telle infection. L’assemblage des trois couches forme le **tissu cutané**.

Deux substances sont indispensables à la [régénération cellulaire](https://www.ponroy.com/conseils-sante/renouvellement-et-vieillissement-de-la-peau) :

* l’[acide hyaluronique](https://www.ponroy.com/acide-hyaluronique) (actif **anti-âge** naturellement présent) qui contribue à **protéger des UV** et maintient l’**hydratation** et la **tonicité**
* le **collagène**, protéine dite structurale

L’**oxydation cellulaire** est la principale responsable du [vieillissement cutané](https://www.ponroy.com/conseils-sante/limiter-le-vieillissement-cutane-grace-aux-antioxydants). Elle est causée par le stress, l’exposition aux UV, le tabac, la pollution… Ce phénomène naturel se traduit par l’apparition de **rides** et de **ridules sur le visage**.

**Quel est le rôle de la peau ?**

La peau assure plusieurs missions d’importance vitale.

Simultanément, elle joue un rôle :

* De protection : elle forme une barrière efficace contre toutes les agressions extérieures (pollution atmosphérique, froid, chaleur, rayons ultra-violets). Cette cuirasse naturelle protège les tissus profonds, de l’air ambiant, des chocs et traumatismes qui pourraient toucher directement les organes vitaux. Elle joue également un rôle immunitaire anti-infectieux essentiel.
* De régulation : composée d’un réseau vasculaire développé et complexe, la peau assure la régulation thermique du corps humain, dite homéostasie. Elle limite les pertes de chaleur quand il fait froid et évacue la chaleur excédentaire par la sudation.
* De perception et de sensibilité : le derme est parcouru de nombreux nerfs, agissant comme des capteurs sensoriels répondant aux stimuli extérieurs comme les changements de température, le toucher, la douleur…
* De socialisation : révélateur de nos émotions, cette enveloppe charnelle et corporelle est le miroir de nos états d’âme

**Les principaux types de problèmes de peau**

Les infections, maladies et **problèmes de peau** sont multiples, curables ou non, et d’origines diverses. C’est en partie parce que la peau joue parfaitement son rôle de barrière protectrice et intercepte les bactéries et germes infectieux présents dans l’environnement.

* L’**acné**: liée à la poussée hormonale survenant à l’adolescence, l’acné se manifeste par l’apparition de boutons rouges, parfois purulents et douloureux, de points noirs et de kystes. Sans gravité pour la santé, ces imperfections cutanées se concentrent en général sur le visage, le dos, le thorax, voire le cuir chevelu. Inesthétique, l’acné peut accentuer le « mal-être » adolescent. Il arrive qu’elle réapparaisse à l’âge adulte lors de périodes de fortes variations hormonales.
* L’**eczéma**: affection cutanée provoquant l’apparition de plaques rouges sur la peau, de vésicules et de squames, à l’origine de fortes démangeaisons.
* Le **vieillissement cutané** : comme tous les autres organes, la peau subit les effets du temps. La régénération des cellules ralentit, des rides et ridules apparaissent.
* Le **vitiligo**: maladie épidermique entraînant une dépigmentation de la peau se traduisant par des taches blanches cerclées d’un bord foncé. Ce phénomène de décoloration touche notamment le visage.
* **Psoriasis**: touchant 3 millions de Français, le psoriasis est une maladie chronique de la peau provoquant des plaques ou des « gouttes » rouges et sèches sur la peau occasionnant de violentes démangeaisons.
* **Kératose pilaire** : maladie génétique de la peau donnant un aspect granuleux à la peau, parfois associée à des rougeurs, principalement sur les faces postérieures des bras, mais aussi sur les cuisses et les fesses. Elle touche près d’une personne sur quatre.
* **Vergetures**, **cicatrices**: la peau se caractérise par son extraordinaire élasticité. Durant la grossesse, la peau du ventre se distend pour laisser toute sa place au bébé. Capable d’épouser parfaitement les courbes du corps lorsqu’il change, la peau peut en conserver certaines traces comme les vergetures. Idem en cas de blessures, coupures ou plaies, la peau se répare, mais peut conserver des marques.
* **Coups de soleil**, **brûlures**: les effets du soleil sur la peau peuvent être dévastateurs. Apparition de taches brunes sur la peau, vieillissement prématuré, voire brûlures : l’exposition prolongée ou intense aux rayons ultra-violets provoque de douloureux « coups de soleil ».
* **Cancer de la peau** : maladie grave de la peau dont la principale cause reste l’exposition aux rayons UV.

**Quelles sont les causes des problèmes de peau ?**

Comment expliquer ces **problèmes cutanés** ? On peut distinguer trois types de facteurs différents :

* La génétique : certains individus risquent davantage d’être touchés par certaines infections et **maladies de peau**, du fait de prédispositions génétiques. C’est le cas notamment de la kératose pilaire.
* L’environnement : l’**état de la peau** reflète tous les abus ou excès liés au mode de vie. Un déficit de sommeil, un stress intense se traduira par un **teint terne** et des cernes. La peau est également sensible au tabac et à la pollution atmosphérique (assèchement, desquamation, picotements…)
* La production hormonale : substances naturellement produites par l’organisme, les hormones connaissent des variations de production pouvant impacter l’**apparence de la peau**, notamment à l’adolescence ou à la [ménopause](https://www.ponroy.com/conseils-sante/menopause-effets-symptomes-et-solutions).

**Peau en souffrance : quel impact sur la santé ?**

Notre **enveloppe corporelle** est un véritable révélateur de nos maux physiques et psychologiques. Elle constitue à la fois un support de notre mémoire sensorielle et un très bon indicateur de l’état de santé d’un individu.

**Des désagréments cutanés sources de mal-être**

Parmi les nombreuses maladies et **infections cutanées**, certaines déclenchent des **démangeaisons** (prurit) dont l’intensité va crescendo. Avoir envie de se gratter en continu est un facteur de mal-être. Ces prurits peuvent s’avérer difficiles à supporter au quotidien et causer des **irritations** plus graves.

Sur le plan sanitaire, le processus de **cicatrisation** protège l’organisme de germes pathogènes et d’infections plus graves. Une plaie mal refermée, purulente, doit faire l’objet d’une consultation médicale.

Pour dépister, traiter et soigner les problèmes de peau, il est indispensable de consulter régulièrement un **dermatologue**. Une visite annuelle est recommandée. Ce spécialiste est capable, grâce à une inspection minutieuse, de détecter d’éventuelles pathologies ou identifier des **grains de beauté** susceptibles de constituer des tumeurs malignes. En cas de problème, les dermatologues vous prescriront le traitement adapté.

**La peau, reflet de nos émotions ?**

Ne dit-on pas être bien dans sa peau ou encore à fleur de peau ? Les expressions populaires s’avèrent parfois criantes de vérité. Rarement anodin, un ennui **dermatologique** peut traduire un mal-être ou malaise psychologique. Le [stress](https://www.ponroy.com/conseils-sante/les-consequences-du-stress-sur-l-organisme) par exemple a été identifié comme un facteur déclencheur ou aggravant de certains problèmes comme l’**eczéma** ou le **psoriasis**.

Ce qui n’est pas exprimé par la parole, la **peau** se charge de le relayer. C’est ce qu’on appelle la somatisation, c’est-à-dire une réponse organique, physiologique à un stress psychologique. Les non-dits, les angoisses, les frustrations, les peurs sont autant d’émotions qui peuvent ainsi ressurgir par des **manifestations cutanées**.

La peau enregistre aussi les messages agréables et les transmet à notre cerveau. Ainsi, le sens du toucher est le premier vecteur d’amour de la petite enfance. Les bébés sont rassurés et apaisés par le contact direct (en peau à peau) de leur mère ou de leur père. L’effet relaxant et déstressant du contact physique perdure d’ailleurs à l’âge adulte.

**Les solutions pour lutter contre les problèmes de peau**

Pour combattre le **vieillissement** prématuré et lutter contre les problèmes et maladies liés au système **cutané**, les actions à mettre en place au quotidien sont nombreuses. Manger sainement, boire suffisamment, s’accorder des plages de repos suffisantes sont les prérequis d’une **peau en pleine santé**.

**Adopter un mode de vie sain**

La peau est un organe sensible à l’environnement extérieur. L’alimentation, le mode de vie, le [sommeil](https://www.ponroy.com/conseils-sante/le-sommeil) influencent de manière significative son **éclat** et sa **beauté**. Lorsque la génétique n’est pas en cause, il est possible de prévenir certains problèmes et de retarder les **effets de l’âge**.

Vigilance face au soleil. L’exposition prolongée aux rayonnements solaires favorise la production de **radicaux libres**. Ceux-ci endommagent le **collagène** et l’**élastine**. La peau mérite toute notre attention ! N’hésitez pas à l’**hydrater**, la **nettoyer**, la soigner, grâce à des **soins quotidiens** adaptés à sa nature et à ses caractéristiques.

**Une alimentation équilibrée pour l’éclat de la peau**

Premier **secret de beauté** pour la peau ? Sans surprise, c’est l’alimentation ! En effet, certains [aliments riches en antioxydants](https://www.ponroy.com/conseils-sante/limiter-le-vieillissement-cutane-grace-aux-antioxydants) contribuent à son éclat, sa tonicité et sa souplesse. L’hydratation est le premier **geste beauté** à adopter. Boire de l’eau en quantité suffisante aide à **éliminer les toxines**. La consommation de thé vert apporte des polyphénols, antioxydants naturels. Privilégier la consommation de fruits et de légumes **riches en collagène** (épinards et brocolis notamment) permet de faire le plein de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Il s’agit d’un moyen efficace de **prendre soin de sa peau**.

Certains aliments comme l’avocat, les poissons gras, apparaissent comme des produits très bénéfiques grâce à leur teneur en [oméga 3](https://www.ponroy.com/plantes/les-omega-3). La noix est décrite comme l’aliment **miracle pour la peau** et les cheveux. Riche en vitamines B et E, l’huile de noix aide à hydrater l’épiderme, à réduire les cernes et limite l’apparition précoce des rides.

À l’inverse, les excès de sucreries, d’aliments riches en acides gras ou en sel (viennoiseries, pizzas…) peuvent rapidement ruiner tous les soins prodigués à votre peau via l’application de **cosmétiques** et de soins. Teint brouillé et terne, boutons… Ces aliments concourent à déréguler les **glandes sébacées** et ont une action néfaste sur la peau.

**Proscrire la cigarette et faire du sport**

Le tabagisme et l’alcool sont certainement les pires **ennemis de la peau**. Le tabac accélère l’**apparition des rides**, altère la qualité et l’**éclat du teint**. En cause : l’effet vasoconstricteur de la fumée de cigarette qui empêche une oxygénation optimum des cellules.

Bénéfique pour les fonctions cardiaques et respiratoires, l’exercice physique aide à détoxifier. Le phénomène de transpiration – ou sudation – élimine naturellement les toxines à l’origine d’un teint brouillé et fatigué. Les **pores** sont nettoyés, le **teint plus frais** et éclatant.

**Un sommeil de qualité : clé du renouvellement des cellules**

Durant la nuit, les cellules sont en pleine ébullition. Quand on dort, c’est le moment privilégié de la **régénération cellulaire**. Moins exposée aux agressions extérieures, la **peau se répare**. La **microcirculation** se met en action, l’épiderme se renforce, les cellules se multiplient. Dormir suffisamment et avoir un sommeil de qualité contribuent logiquement à la **santé de la peau**.

**Les plantes et actifs naturels à adopter pour une belle peau**

En demande constante d’hydratation, la peau se nourrit des bienfaits apportés par certains actifs naturellement présents dans certaines plantes. Les végétaux apportent des éléments essentiels pour la santé et la **beauté de la peau**.

Ces plantes sont de véritables alliées de la **routine beauté** de la peau et ont des vertus bienfaisantes reconnues :

* L’aloe vera
* L’argan
* La bourrache
* Le karité
* La bardane
* La carotte
* La pensée sauvage
* Le jojoba

Ces plantes peuvent être prises sous forme de [compléments alimentaires](https://www.ponroy.com/complements-alimentaires/beaute), concentrés en **actifs naturels**. Une bonne manière de profiter au maximum des **propriétés hydratantes**, **nettoyantes**, **détoxifiantes** de ces plantes.

**Partager sur**

* AddThis Sharing Buttons

Share to Facebook

Share to Pinterest

[Paiement **sécurisé**](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/modes-de-paiement)

[Livraison **express**](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/modes-de-livraison)

[Fidélité **récompensée**](https://www.ponroy.com/cadeaux)

* LABORATOIRES YVES PONROY
* [Notre histoire](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/qui-sommes-nous)
* [Notre philosophie](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/notre-philosophie)
* [Notre savoir-faire](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/recherche-developpement)
* [Nos engagements](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/notre-charte-dengagement)
* ESPACE CONSEILS
* [Conseils santé](https://www.ponroy.com/conseils-sante)
* [ABC des plantes & actifs](https://www.ponroy.com/plantes)
* MON COMPTE
* [Se connecter](https://www.ponroy.com/connexion)
* [Suivi de commande](https://www.ponroy.com/mes-commandes)
* [Cadeaux fidélité](https://www.ponroy.com/cadeaux)
* [Aide sur le site](https://www.ponroy.com/FAQ)
* [Mentions légales](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/mentions-legales)
* [Conditions générales de vente](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/conditions-generales-de-vente)
* [Conditions générales d’utilisation](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/conditions-generales-dutilisation-du-site-internet-www-ponroy-com)
* [Politique de confidentialité](https://www.ponroy.com/laboratoires-ponroy/politique-de-confidentialite-du-site-internet-www-ponroy-com)
* [Paramètres des cookies](javascript:Didomi.preferences.show())
* [Plan du site](https://www.ponroy.com/plan-du-site)

[](http://www.avis-verifies.com/index.php?action=act_count&client=ponroy.com&widget=widget04-27878)

Nos certifications

Certifié Agriculture BiologiqueUnion EuropéenneEcocert Cosmos OrganicPêche durableEco Harvesting

Nos garanties

FevadGoogle Marchand

*Pour votre santé, mangez au moin*

**Abonnez-vous à notre liste de diffusion**