

Les nouvelles connaissances usuelles



# La peau



LETTRES *en* MAIN



FÉDÉRATION  
INTERPROFESSIONNELLE  
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

LA FONDATION  
sauve ta peau



save your skin  
FOUNDATION

Québec 

## **Textes**

Julie Orhon et Gilles Landry

## **Chargée de projet**

Hélène Ranger

## **Remerciements**

Nous remercions pour leur collaboration : le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main ; Marie Claire Sansregret de Lettres en main ; Sylvie Bissonnette coordonnatrice au développement stratégique de la FIQ (Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec) ; Aline Fricot, de la Fondation Sauve Ta Peau ; Félix-Antoine Léveillé, du Groupe 2000 neuf.

Nous remercions le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux, la FIQ (Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec), la Fondation Jacques Francoeur, Merck Canada Inc., la Fondation Sauve Ta Peau (kmf@saveyourskin.ca, www.saveyourskin.ca) ainsi que Monsieur Jean-François Lisée, député de Rosemont, pour leur contribution financière.

## **Mise en page et graphisme**

Les Boutiques - la vitrine des boutiques québécoises  
www.lesboutiques.ca

## **Impression**

SISCA

790, rue d'Upton

LaSalle (Québec) H8R 2T9

## **Distribution**

Lettres en main

5483, 12<sup>e</sup> Avenue

Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél. : 514 729-3056

Télec. : 514 729-3010

Internet : **www.lettresenmain.com**

Courriel : lem@videotron.qc.ca

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2014

Bibliothèque nationale du Québec

ISBN : 978-2-922908-20-6

© Lettres en main

## LA PEAU

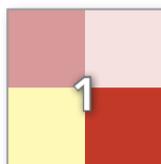
La peau est l'enveloppe du corps humain. Elle le protège contre toutes sortes de menaces : les microbes, la chaleur, le froid, la poussière, etc. La peau est vivante.



Elle respire, vit, meurt et renaît sans cesse. Sans la peau, le corps ne serait qu'un squelette recouvert de muscles.

Elle est si importante qu'on l'utilise dans toutes sortes d'expressions : sauver sa peau, coûter la peau des fesses, n'avoir que la peau et les os, etc.

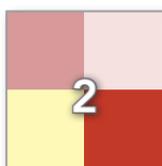
La peau peut changer de couleur selon les individus. Elle peut être plus ou moins foncée. Nous imaginons même les extraterrestres avec la



peau verte! Ces différences de couleurs servent souvent de prétexte au racisme.

Comme toutes les parties du corps, la peau peut être plus ou moins en santé. Toutes sortes de problèmes et de maladies peuvent l'affecter : acné, rougeurs, urticaire, cancer, etc.

La peau révèle beaucoup de choses sur les gens. Elle permet entre autres de deviner leur âge.



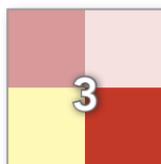
C'est pourquoi le maquillage, le bronzage et les crèmes de toutes sortes sont si populaires.

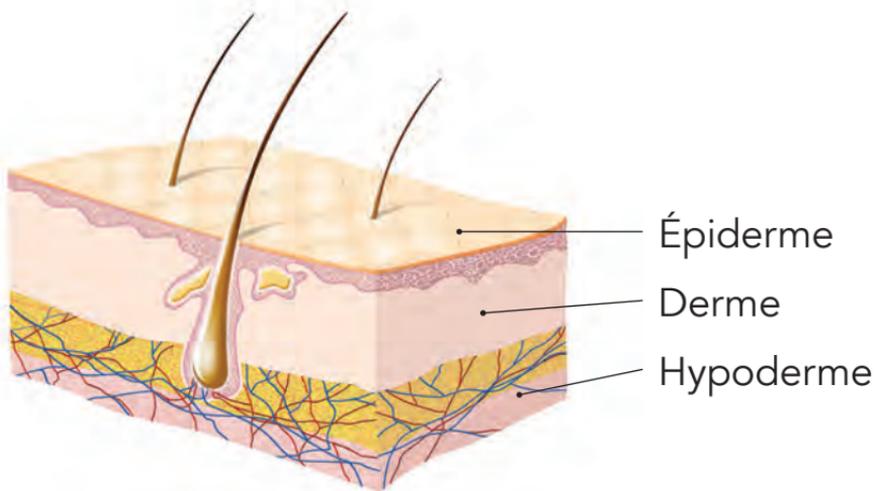
D'ailleurs, ce besoin de paraître plus jeune fait vivre une industrie très prospère, celle des cosmétiques.



On utilise souvent la peau pour se distinguer des autres. On la tatoue, on la perce, on y fait des cicatrices pour toutes sortes de raisons : appartenir à un groupe, beauté, mode du moment, etc.

L'idée de ce document est de découvrir l'importance de la peau dans la vie des gens.

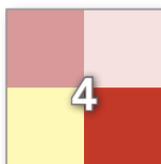




## Le rôle de la peau

La peau est faite de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

La couche la plus mince s'appelle **l'épiderme**. C'est la partie visible de la peau. C'est elle qu'on maquille. Même si on ne s'en rend pas compte, cette couche n'est pas vivante. En effet, elle est faite de cellules mortes. Par contre, comme elle agit comme une barrière contre les microbes, elle protège le corps des infections.



La couche la plus épaisse de la peau s'appelle le **derme**. Elle est située sous l'épiderme. Elle permet de conserver le côté élastique de la peau. C'est là qu'on trouve la racine des poils. Le derme est aussi responsable du contrôle de la température du corps.

Finalement, l'**hypoderme** est la partie la plus profonde de la peau. Elle aide à protéger le corps contre les chocs. Elle est plus épaisse sur les parties les plus exposées du corps, comme les fesses et les talons.



### Saviez-vous que...

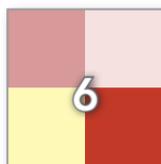
On parle de brûlure au troisième degré quand toutes les couches de la peau sont détruites.

Les cellules de la peau ont une durée de vie de 3 à 4 semaines. Elles se renouvellent sans cesse. Ainsi, avec les années, notre peau change des centaines de fois.

La peau aide aussi à contrôler la température du corps. Quand il fait chaud, on se met à suer. En



effet, l'air rafraîchit mieux la peau quand elle est humide. Par contre, quand il fait très froid, on a des frissons. Cette réaction produit de la chaleur et réchauffe le corps. Ainsi, la peau permet au corps de s'adapter à la température extérieure.



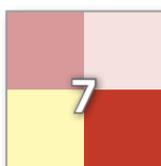
En fait, la peau protège le corps contre les microbes, la chaleur, le froid, les rayons du soleil et les chocs. Sans elle, on ne pourrait pas survivre.

## La couleur de la peau

Tous les êtres humains possèdent un pigment de couleur que l'on appelle la **mélanine**. C'est ce pigment qui colore la peau, les yeux et les cheveux. La mélanine protège le corps des rayons du soleil. Ainsi, plus on a de mélanine, plus la peau, les cheveux et les yeux sont foncés.



C'est le soleil qui active la production de mélanine. C'est pourquoi on bronze en été. Ainsi, après des milliers d'années, les populations qui vivent

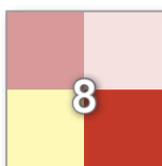


dans un milieu chaud et ensoleillé ont tendance à avoir la peau plus foncée que ceux qui vivent dans un climat plus froid. D'ailleurs, comme les premiers êtres humains venaient d'Afrique, on peut supposer qu'ils avaient la peau noire.



## Le racisme

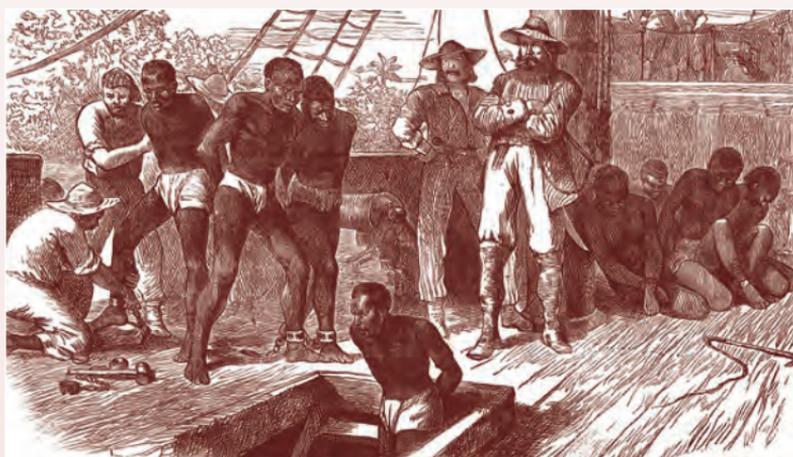
On pense souvent que les personnes qui ont des couleurs de peau différentes ne sont pas de la même race. C'est complètement faux! En fait, les chercheurs ont prouvé depuis longtemps que les races n'existent pas. Autrement dit, nous appartenons tous à la race humaine.



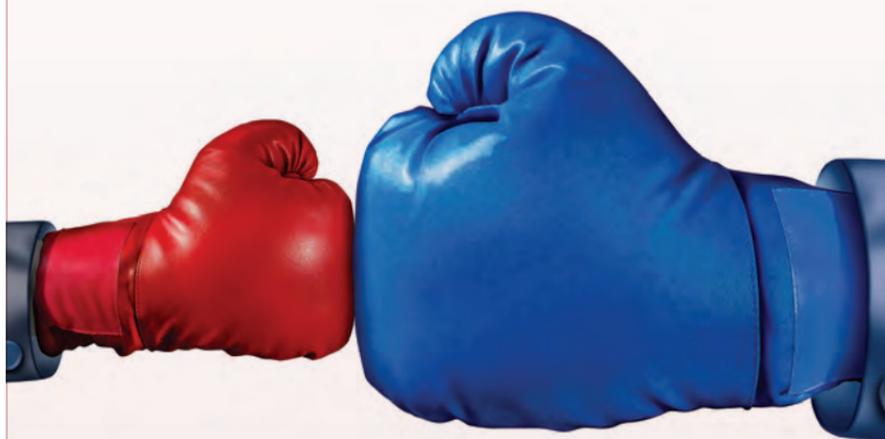
## Alors, d'où vient le racisme?

Le racisme n'a rien à voir avec la couleur de la peau. Ce n'est qu'une question de domination.

Dans l'histoire, il y a toujours eu des groupes qui ont essayé de prendre du pouvoir sur d'autres groupes. Les hommes sur les femmes, les maîtres sur les esclaves, les riches sur les pauvres, les Blancs sur les Noirs, etc.



Quand un groupe veut en dominer un autre, il commence toujours par utiliser la force. En effet, personne ne laisse quelqu'un d'autre prendre du pouvoir sur sa vie sans se défendre. C'est donc le plus fort qui gagne.



Pour se justifier, le groupe le plus fort finit toujours par rabaisser le plus faible. Comment? En disant que tous les individus du groupe le plus faible ont les mêmes défauts.

Par exemple, les pauvres sont paresseux, les femmes sont moins intelligentes, les Amérindiens sont alcooliques.



Avec le temps, les membres du groupe le plus fort en viennent à penser qu'ils sont vraiment supérieurs. C'est pourquoi ils trouvent normal de contrôler la vie et les richesses des autres.



### Saviez-vous que...

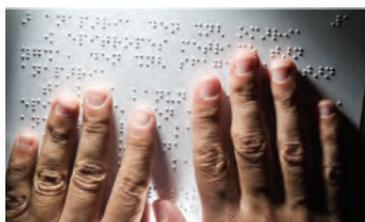
On appelait certains Amérindiens des Peaux-Rouges parce qu'ils se peignaient le visage et le corps avec de la peinture rouge.



## Le sens du toucher

La peau est liée à l'un des cinq sens : le toucher. On n'y pense pas souvent, mais le toucher est aussi important que la vue, l'odorat, l'ouïe ou le goût.

En effet, le toucher permet de savoir si les objets sont durs ou mous, froids ou chauds, secs ou humides. On peut même souvent deviner quelles sont les choses que l'on touche.



### Saviez-vous que...

Les aveugles ont le sens du toucher très développé. Ils peuvent lire avec leurs doigts l'écriture **braille**, formée de petits points en relief.

Le toucher est essentiel à la survie. Sans lui, la peau ne pourrait pas transmettre la douleur au cerveau. On pourrait donc mettre la main sur



un rond de poêle et ne rien ressentir, ce qui serait plutôt dangereux. Grâce au sens du toucher, on a le réflexe d'enlever la

main et d'éviter des brûlures graves.

Le toucher permet aussi le contact avec les autres humains. On entre en relation les uns avec les autres grâce à la peau. On n'a qu'à penser au bébé qui se calme lorsque sa mère le caresse ou aux amoureux qui se touchent sans arrêt. Dans les deux cas, le contact *peau à peau* permet de se reconnaître et d'exprimer un sentiment très fort : l'amour.



## Les maladies de la peau

La peau est la couche protectrice du corps. Elle est exposée à toutes sortes d'attaques : microbes, rayons du soleil, pollution, etc.

La plupart du temps, les problèmes de peau ne sont pas graves. Par contre, certains d'entre eux peuvent être dangereux pour la santé :



### Saviez-vous que...

Le Québec est la province canadienne où il y a le plus de cancers de la peau.

## L'acné

L'acné est un problème de peau très courant qui apparaît surtout à l'adolescence. Pendant



cette période, la peau devient souvent plus grasse, ce qui peut entraîner l'apparition de boutons. Plusieurs jeunes en souffrent, d'autant plus qu'à cet âge, le corps se transforme et on cherche à être bien dans sa peau. L'alimentation, l'hygiène et le stress sont aussi des facteurs qui peuvent favoriser l'apparition de l'acné. En général, ces boutons disparaissent avec le temps.

## L'eczéma, l'urticaire et le psoriasis

Ces trois problèmes de peau se ressemblent. La peau enfle, devient rouge et on a une envie irrésistible de se gratter. On les confond d'ailleurs souvent.

L'**eczéma** est un problème de peau dû à plusieurs facteurs : allergies, stress, hérédité, etc. Il cause des enflures et de fortes envies de se gratter.



L'**urticaire** ressemble à l'eczéma. Elle cause des plaques rouges et gonflées. Il est parfois difficile de découvrir la cause des crises d'urticaire. En

général, elles sont dues à des réactions allergiques.

Par exemple, certaines personnes feront des crises d'urticaire après avoir mangé des fraises, pris des médicaments ou

avoir été exposées au froid.



Le **psoriasis** est dû à un mauvais fonctionnement des cellules de la peau. Des plaques de peau sèche apparaissent en général sur les mains, les coudes, les genoux et la tête.



En général, elles sont dues à des réactions allergiques. Par exemple, certaines personnes feront des crises d'urticaire après avoir mangé des fraises, pris des médicaments ou avoir été exposées au froid.

Ces problèmes de peau ne sont pas toujours graves. Par contre, ils ne se guérissent pas. De plus, ils sont souvent désagréables ; ils causent des envies de se gratter intolérables. Dans le meilleur des cas, on peut en soulager les effets avec des crèmes.

## La varicelle et le zona

La **varicelle** est une maladie très contagieuse qui touche surtout les jeunes de



moins de 14 ans. Il vaut mieux l'attraper quand on est jeune, car les effets sont moins graves. C'est une maladie qu'on n'attrape jamais deux fois. Quand on l'a déjà eu, on dit qu'on est immunisé par la suite.

Le **zona** est une maladie de la même famille que la varicelle. En général, elle



touche les gens de plus de 60 ans. Le zona cause des maux de tête et d'estomac, de la douleur,



de la fièvre et l'apparition de boutons. Le liquide contenu dans ces boutons est très contagieux; il faut donc faire attention pour ne pas transmettre la maladie. Pour la majorité

des gens, une crise de zona dure environ trois semaines. Après cette période, il est rare, mais pas impossible, qu'on fasse d'autres crises.



Source : Wikipédia

### Saviez-vous que...

Il existe des personnes qui n'ont presque pas de mélanine dans le corps. On dit qu'ils sont albinos. Ils ont la peau très pâle et leurs poils et cheveux sont blancs.



## Le cancer de la peau

Le cancer de la peau est le plus répandu de tous les cancers. La plupart du temps, il est causé par l'exposition au soleil. Il existe plusieurs types de cancer de la peau. C'est le mélanome, qui est le plus dangereux.



### Saviez-vous que...

Depuis juin 2012, au Québec, les salons de bronzage sont interdits aux personnes de moins de 18 ans.

Le cancer de la peau frappe surtout les personnes au teint clair (les blonds et les roux). La meilleure façon de prévenir ce type de cancer, c'est



de se protéger du soleil, d'éviter les salons de bronzage et d'utiliser de la crème solaire.



De plus, il faut consulter un médecin si on a des grains de beauté qui changent de forme ou de couleur. Le médecin spécialiste de la peau s'appelle un dermatologue.

## L'industrie des produits de beauté

Peau jeune, brillante, bronzée, maquillée! La peau est devenue une cible de choix pour l'industrie des produits de beauté.

Il suffit de marcher dans les allées des pharmacies



ou d'ouvrir n'importe quel magazine pour en comprendre l'importance.

Nous vivons dans une époque où le culte de la beauté est partout. Les femmes en sont les premières victimes. Beaucoup d'entre elles veulent rester belles, minces et jeunes. Elles voudraient ressembler aux actrices et mannequins qu'on voit dans les publicités. On oublie souvent que l'image de ces modèles est transformée à l'ordinateur afin de cacher leurs imperfections.

La publicité atteint trop facilement son but : beaucoup de femmes dépensent des fortunes en crèmes, fonds de teint, huiles pour le corps, mascara, rouge à lèvres et démaquillants.

Malgré tous les produits de luxe, il est impossible d'arrêter les effets du temps. Personne n'a l'air d'avoir 17 ans toute sa vie. On peut bien sûr prendre soin de soi. Toutefois, il faut savoir que plusieurs produits de

beauté sont dangereux

pour la santé et

l'environnement. Il

ne faut donc pas

en abuser. En fait,

la meilleure façon

de conserver une peau en bonne santé, c'est de manger sainement, de boire de l'eau et de faire de l'exercice.





## Le bronzage

Le corps humain a besoin de passer quelques minutes par jour au soleil. Par contre, beaucoup de gens aiment s'étendre pendant des heures au soleil ou fréquenter des salons de bronzage. Une peau bronzée est souvent considérée comme un signe de santé et de beauté. En réalité, c'est le contraire. Trop de soleil rend la peau plus fragile. Elle vieillit plus vite et devient sèche et ridée. C'est vrai surtout pour les gens à la peau très pâle comme les blonds et les roux. De plus, le soleil augmente les risques de développer un cancer de la peau.

## La peau : une œuvre d'art

Depuis très longtemps dans l'histoire, on décore la peau, on la perce, on la couvre de bijoux. Dans certaines traditions, percer une



partie de son corps peut même être un signe de richesse. Par exemple, chez les Égyptiens, les membres de la famille royale se faisaient percer le nombril.

### Saviez-vous que...

Une femme détient le record du monde de perçage. De la tête aux pieds, elle est percée à presque 4000 endroits.

Déjà à l'époque préhistorique, dans les tribus d'Afrique, on portait des morceaux d'os insérés dans les narines ou dans les lèvres. Au Mexique, certains peuples se perçaient la langue pour être en contact avec les dieux. En Inde, les femmes se font percer le nez depuis des siècles pour montrer qu'elles sont mariées.

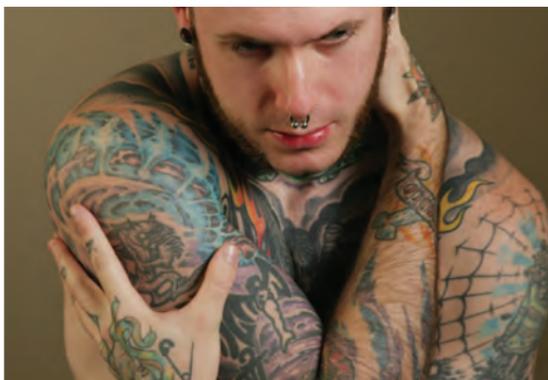


Les dessins et les motifs tatoués sur la peau datent aussi d'il y a très longtemps. Les premières traces remontent à 5000 ans avant Jésus-Christ. Le fait

de marquer ou de dessiner la peau pouvait être un signe de pouvoir, de richesse ou de protection contre la maladie. Plus tard, le tatouage est devenu une forme d'art.

Dans notre société, le perçage et le tatouage sont surtout des phénomènes de mode. Dans les années 1970-1980, les tatouages et les perçages sont redevenus à la mode pour les hippies, les motards et les punks. Par contre, ils ne sont pas toujours de bon goût.

De nos jours, les jeunes décident de se faire



percer ou tatouer pour être différents, pour se rebeller ou simplement parce qu'ils trouvent ça beau.



## La scarification

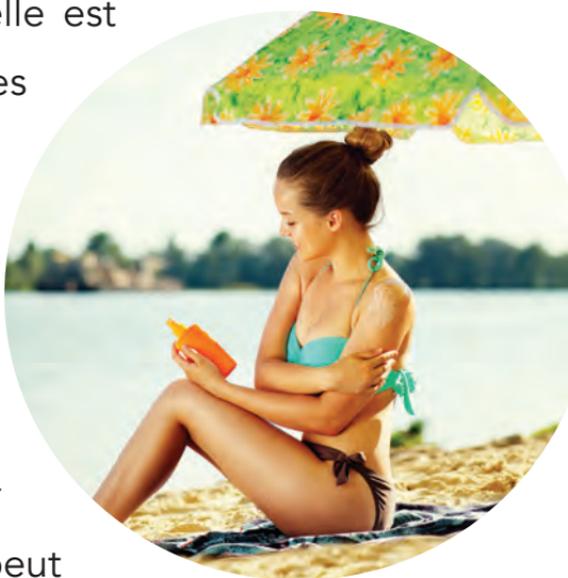
La scarification consiste à couper ou brûler la peau afin de créer des cicatrices. Ces dernières représentent des dessins ou des motifs divers.

Cette pratique existe depuis des centaines d'années dans plusieurs pays d'Afrique. Elle remplace les tatouages qui sont moins visibles sur les peaux sombres. Par contre, elle est assez récente au Canada et au Québec.

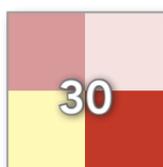
Par ailleurs, il faut savoir que le tatouage, le perçage et la scarification peuvent causer des problèmes de santé. En effet, le fait de blesser la peau pour la décorer ouvre la porte à plusieurs infections dont certaines sont très graves comme l'hépatite ou le sida. Aussi, il est toujours préférable de faire appel à des professionnels.

## Conclusion

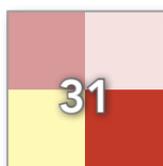
La peau est à la fois fragile et très résistante. Elle se guérit par elle-même et elle protège le corps contre les chocs, le soleil, la chaleur, le froid et la pluie. Mais la peau est aussi très délicate, justement parce qu'elle est exposée à toutes sortes d'agressions et de maladies. Comme elle recouvre tout notre corps, on pourrait dire qu'elle est importante pour notre image. On ne peut pas en changer, mais on peut la maquiller, la décorer, la faire briller, la faire bronzer. On doit surtout la protéger. Enfin, il faut se rappeler que l'important, c'est d'être bien dans sa peau.



- 1 Quelles sont les trois couches de la peau?
- 2 Est-ce que l'épiderme est la couche vivante de la peau?
- 3 Est-ce que la peau permet de contrôler la température du corps? Comment?
- 4 Comment s'appelle le pigment qui colore la peau?
- 5 Est-ce que le racisme est une question de couleur de peau?
- 6 Quels sont les cinq sens?



- 7** Est-ce que la varicelle est une maladie contagieuse?
- 8** Pourquoi appelait-on les Indiens des Peaux-Rouges?
- 9** Comment s'appelle le médecin spécialiste de la peau?
- 10** Nommez trois produits de beauté pour la peau?
- 11** Qu'est-ce que la scarification?
- 12** Est-ce que vous préférez avoir la peau claire ou foncée? Pourquoi?





# LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection  
*Les nouvelles connaissances usuelles*.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'Instruction chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



Les *Connaissances usuelles* telles que publiées par les Frères de l'Instruction chrétienne dans les années cinquante.



LETTRES *en* MAIN

Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.

Des oeuvres de Paul Gauguin ont été utilisées dans la réalisation de cet ouvrage.



Paul Gauguin  
1848-1903