

La vie de notre peau passe aussi par la nutrition ...

Avec sa surface de 2m² chez un adulte, son poids total de 2 à 3 kg, la peau est un organe à part entière présentant de multiples fonctions. Formant une barrière en 5 couches, elle protège le corps, résiste aux agressions, contrôle l'élimination de l'eau corporelle et des électrolytes, reçoit et transmet les informations de l'environnement.

A côté des pathologies, la peau a son langage : des profils de peau sont « définis » : Peau « armure », « cocon », « parchemin », « miroir »....

La peau présente un film hydrolipidique parfois mis à mal ainsi que son propre microbiote.

Les altérations de la peau ont des origines endogènes ou exogènes variées : allergènes, aliments, immunité perturbée, environnement agressif, altérations de synthèse ou de fonctionnement dans les différentes couches Les perturbations et dysfonctionnements de la peau peuvent être liés à l'état de santé de l'intestin : microbiote, paroi intestinale, perméabilité intestinale. L'eczéma fait partie des pathologies où l'immunité est perturbée et où un lien avec l'état du microbiote a été mis en évidence par des études telle que celle de 2018 (CNRS, INSERM, UCB Lyon, ENS Lyon, Inst Pasteur, NIH aux EU), dans la lignée d'études de 1981, 1991 et 2004 (Pike, Jackson, Rosenfeldt).



Les micronutriments gages d'un bon état de santé de la peau sont autant les Zinc, Sélénium, Magnésium, Vitamines A, C, B, E que les acides gras tels que les Acides Gras Mono- Insaturés et Poly-Insaturés. Les probiotiques et prébiotiques sont des fondamentaux de consolidation de la bonne santé de l'intestin. Garder un équilibre acido-basique alimentaire est un atout supplémentaire.

Eviter les aliments sources ou à risques d'intolérances tels que arachides, blé, laits animaux, bananes, fruits exotiques est un geste de prudence. Les huiles d'onagre, bourrache, argousier, olive, colza, noix, argan ou l'avocat, les poissons gras et les fruits à coques sont des sources essentielles d'acides gras bénéfiques.

Les aliments-clés dans l'eczéma restent les céréales complètes BIO, pois cassés et lentilles, les légumes et fruits frais BIO, tels que, l'oignon, l'ail, la betterave, les choux, épinards, la laitue, les carottes, courges, fenouils, les agrumes, raisins, fruits rouges, abricots, citrons...

Limitier les résidus de pesticides, d'engrais, les édulcorants, les sucres, les colorants, les plats préparés, les conservations en conditionnements plastiques reste un geste améliorant l'état de la peau autant que la santé globale.

Les cosmétiques dermatologiques issus de stations thermales reconnues sont utiles : La Roche Posay, Avène, Uriage, Saint Gervais.

Le 26 octobre 2019



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr

