

LE RÉSUMÉ

Le cours porte sur la structure et les fonctions de la peau, ses maladies courantes, ainsi que les règles d'hygiène essentielles pour maintenir une peau saine et éviter les infections.

LES IDÉES ET LES FAITS

Structure de la peau

- **Définition de la peau** : organe externe recouvrant le corps, assurant protection, sensibilité et thermorégulation.
- **La peau est composée de trois couches principales** :
 - **L'épiderme** : couche externe, contenant la mélanine qui colore la peau.
 - **Le derme** : couche intermédiaire, riche en vaisseaux sanguins et terminaisons nerveuses.
 - **L'hypoderme** : couche profonde, stockant les graisses et permettant la mobilité de la peau.
- **Les annexes de la peau** : poils, glandes sudoripares (production de sueur) et glandes sébacées (production de sébum).

Les fonctions de la peau

- **Sensibilité** : détecte la température, la douleur et la pression.
- **Protection** : barrière contre les chocs, microbes et rayons UV.
- **Excrétion** : évacuation des déchets par la sueur.
- **Régulation thermique** : contrôle la température corporelle par transpiration et rétention de chaleur.
- **Absorption** : permet l'absorption de certaines substances (médicaments, crèmes).
- **Synthèse de la vitamine D** : transformation du cholestérol sous l'effet du soleil.
- **Sécrétion de sébum** : lubrifie et protège la peau contre le dessèchement.

Les maladies et atteintes de la peau

- **La gale** : maladie causée par un acarien (sarcopte de la gale), entraînant des démangeaisons et des lésions cutanées.
- **La teigne** : infection fongique provoquant des plaques rouges et des démangeaisons.
- **Les allergies cutanées** : réactions causées par des substances allergènes (pollen, produits chimiques, insectes).
- **La dépigmentation de la peau** : due à l'usage de produits contenant des métaux lourds et de l'hydroquinone, entraînant des risques de cancer.
- **Le cancer de la peau** : causé par une exposition excessive aux rayons UV et l'utilisation de produits toxiques.

Hygiène et protection de la peau

- **Lavage régulier** : utilisation d'eau propre et de savons neutres adaptés à chaque type de peau.
- **Éviter les produits cosmétiques dangereux** : bannir les crèmes éclaircissantes contenant de l'hydroquinone.
- **Protéger la peau du soleil** : éviter une exposition prolongée aux UV sans protection.
- **Hygiène vestimentaire** : laver les vêtements et sous-vêtements avant de les porter.
- **Soigner les plaies** : éviter les infections en désinfectant les coupures et blessures.

EXERCICES

Exercice 1 : QCM (Questions à choix multiples)

1. Quelle couche de la peau contient la mélanine ?
 - a) L'épiderme
 - b) Le derme
 - c) L'hypoderme
 - d) Les muscles
2. Quelle fonction de la peau permet d'éliminer les déchets corporels ?
 - a) Sensibilité
 - b) Excrétion
 - c) Sécrétion
 - d) Absorption
3. Quel facteur peut provoquer le cancer de la peau ?
 - a) L'alimentation
 - b) L'exposition excessive aux rayons UV
 - c) Le lavage fréquent de la peau
 - d) Le froid
4. Quelle maladie de la peau est causée par un champignon ?
 - a) La gale
 - b) La teigne
 - c) L'eczéma
 - d) La varicelle
5. Quelle substance est produite par la peau pour protéger contre le dessèchement ?
 - a) La mélanine
 - b) Le sébum
 - c) La sueur

d) Le glucose

Exercice 2 : Complétez les phrases

1. La peau est composée de trois couches principales : _____, _____ et _____.
2. La fonction principale de la peau est la _____, permettant de détecter la température, la douleur et la pression.
3. La production de sueur permet l'_____ et aide à réguler la _____ du corps.
4. La _____ est une maladie causée par un acarien et provoquant des démangeaisons.
5. L'exposition excessive aux rayons _____ peut entraîner un risque accru de _____.

Exercice 3 : Vrai ou faux

1. L'hypoderme est la couche externe de la peau.
2. La sueur contient des déchets corporels.
3. La gale est une infection causée par un virus.
4. L'hydroquinone est une substance bénéfique pour la peau.
5. Le sébum aide à protéger la peau du dessèchement.

Exercice 4 : Analyse de situation

1. Une élève utilise des crèmes éclaircissantes et commence à voir apparaître des taches noires sur sa peau. Expliquez la cause et les risques liés à cette pratique.
2. Un enfant joue dans un champ en été et sa peau devient rouge et douloureuse. Quelle pourrait être la cause et quelles précautions devrait-il prendre à l'avenir ?
3. Un travailleur dans une usine manipule des produits chimiques sans protection et développe une irritation cutanée. Quelle est l'origine du problème et comment peut-il éviter cela ?
4. Une personne transpire abondamment en faisant du sport. Pourquoi la peau produit-elle de la sueur et quel est son rôle dans la régulation thermique ?
5. Un enfant souffre d'allergies cutanées après avoir joué avec un chat. Expliquez les causes possibles et les mesures à prendre pour éviter ces réactions.