

## de chouettes salles d'attente SC, animatrice

Vous l'avez peut-être vu, entendu ? Peut-être y étiez-vous ?

Le mercredi 29 mai, nous avons organisé une première soirée récréative sur le thème : « Faire vivre les halls et salles d'attente de la maison médicale de Barvaux ». Vingt participants se sont découverts !

Comme vous le savez, il y a 4 salles d'attente, de nombreux couloirs, murs, sols et plafonds disponibles dans les 2 maisons qui constituent la Maison Médicale. Autant d'espaces qui offrent un cadre pour donner du pep's à notre santé !

Du pep's ? Oui, nous avons envie de concevoir avec vous des espaces accueillants avec parfois des projets de prévention et des idées pour se sentir bien à la Maison médicale.

Ensemble, ce mercredi 29 mai, nous avons re-visité ces couloirs, salles d'attentes et cages d'escaliers. Ensuite, nous avons rassemblé les idées de chacun.

Alors, si vous êtes un artiste « en herbe » ou un artiste confirmé, un touche-à-tout ou un aventurier intrépide prêt à partager vos idées, vos envies, vos savoir-faire et votre temps ..., nous vous proposons de créer ensemble des décors fantaisistes, colorés et surprenants, et cela quelques fois dans l'année.

Modeler, dessiner, tricoter, customiser, peindre, écrire, photographier, choisir de la musique et des vidéos, choisir des affiches santé ..., autant d'activités que nous aimerions réaliser avec votre participation !

Il y aura une séance le 28 août à 19h30. Vous en serez ? Vous pouvez participer à chaque séance ou de temps en temps selon vos disponibilités et / ou vos intérêts par rapport aux thèmes des soirées programmées.

>> Intéressé(e) ? Faites signe à Sophie Charlier. Par mail à [s.charlier@mmbarvaux.be](mailto:s.charlier@mmbarvaux.be) ou par téléphone à l'accueil de la Maison médicale : 086 21 27 52.

## Les congés des médecins

Les médecins non plus ne refusent pas quelques jours de congés.

De mi-juillet à mi-septembre, voici leurs périodes de congés

- Le Dr Lambotte sera en congé du 08/07 au 12/07 et du 05/08 au 16/08/2013

- Le Dr Cassiers sera en congé du 15/07 au 26/07, du 14/08 au 16/08/2013 et du 16 au 20 septembre.

- Le Dr Dozin sera en congé du 15/07 au 26/07/2013

- Le Dr Debanterle sera en congé du 29/07/2013 au 02/08/2013 et du 02/09 au 13/09.

- Le Dr Laperche sera en congé du 26/08 au 13/09/2013

Bonnes vacances à tous !

Pour connaître les dates à jour des congés des médecins, rendez-vous à la page d'accueil du site web de la Maison médicale : [www.mmbarvaux.be](http://www.mmbarvaux.be)











Le corps humain expliqué  
aux enfants, tu t'en  
fiches ou t'as toutes  
tes fiches ?



# La peau

Le plus grand organe de ton corps  
DL, patiente

**Ton cerveau a constamment besoin de recevoir des informations pour mieux connaître et cerner ton environnement. Plus il est informé, plus il te permet de t'adapter et de réagir. Tes yeux, tes oreilles, ta langue, ton nez y participent : ce sont des récepteurs d'informations. Il faut y ajouter la peau dont un des rôles est le sens du toucher.**

La peau est une grande enveloppe étanche, souple et résistante : elle a une surface de 1,7 m<sup>2</sup> environ chez l'adulte.

C'est une barrière protectrice entre l'intérieur de ton corps et l'extérieur .

Non seulement elle t'informe, mais elle te protège :

- contre les agressions du milieu ambiant : le vent, l'excès d'humidité, l'excès de sécheresse, la perte de ton eau interne, le chaud, le froid,
- contre les infections : les bactéries, les saletés, les corps étrangers,
- contre les rayons nocifs du soleil,

- contre les chocs, les frottements, les déchirures, les brûlures, les matières toxiques,
- contre les variations de la température de ton corps : l'échauffement et le refroidissement.

La peau reflète aussi certaines de tes émotions intenses comme quand tu pâlis ou tu rougis.



**La peau est un organe sensoriel, un organe protecteur et un organe d'échanges**



A sa surface, on observe des plis et des sillons.

Les empreintes digitales en sont un exemple. Elles permettent de nous identifier, car chacun a ses propres empreintes.

La peau, épaisse de 1 mm, est formée de l'épi-

derme vers l'extérieur et du derme vers l'intérieur.

Dans 1 cm<sup>2</sup> de peau, il y a selon la région du corps concernée :

- plus d'1 mètre de conduits sanguins appelés *capillaires* (parce qu'ils sont aussi fins qu'un cheveu),
- 15 à 200 poils, chacun accompagné d'un muscle,
- 200 à 600 capteurs de la douleur,
- +/- 150 *glandes sudoripares* qui produisent un liquide : la sueur qui s'écoule par les pores,
- +/- 15 *glandes sébacées* qui produisent une matière grasse : le *sébum*,
- 10 à 30 capteurs de pression : les corpuscules du tact.
- 2 à 18 capteurs de chaleur,
- 3 à 13 capteurs de froid,
- 4 à 6 mètres de nerfs qui transmettent les informations reçues.



## ● L'épiderme

L'épiderme a une épaisseur de 0,1 mm. Il est peu sensible. Il n'est pas irrigué par des conduits sanguins. Il est imperméable à l'eau. Il est formé de nombreuses couches de cellules placées les unes contre les autres, comme les pavés d'une rue.

Certaines couches produisent une substance protectrice contre l'usure: la *kératine*.

D'autres fabriquent un pigment (colorant) brun protecteur contre le soleil: la *mélanine*.

La couche de base produit de nouvelles cellules : c'est la couche génératrice. Elle se multiplie en permanence ce qui explique la réparation rapide des blessures.

Les couches de cellules vivantes sont repoussées vers l'extérieur, de moins en moins alimentées, elles meurent.

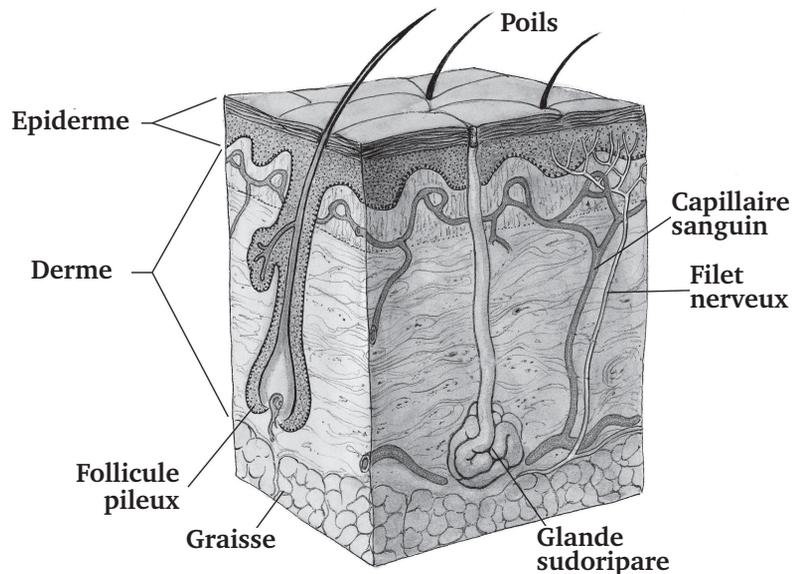
Les couches de cellules mortes sont aplaties et durcies. Elles se détachent par fragments en surface grâce aux frottements ou quand on se lave. Sur le crâne, elles s'appellent pellicules.

Ceux qui travaillent beaucoup avec leurs mains voient apparaître des callosités. Ce sont des épaissements et des durcissements de l'épiderme qui protègent des frottements contre des objets durs. Les cals, les cors, les durillons sont aussi des épaissements.

L'épiderme se renouvelle en 1 à 2 mois.

Lors d'une brûlure, c'est l'épiderme qui se soulève pour former une cloque remplie de liquide.

L'épiderme produit les poils (faits de kératine et de cellules mortes) et les ongles (faits de cellules durcies par la kératine).



## ● Le derme

Le derme a une épaisseur de 0,9 mm. Il est sensible, épais, élastique et résistant.

Il est bosselé en surface au niveau de l'épiderme. Il assure la nutrition et le soutien de la peau. Il glisse sur la chair qu'il recouvre.

Il est formé de fibres très serrées, entrecroisées dans tous les sens.

Entre les fibres sont dispersées des cellules, de nombreux capillaires sanguins et des filets nerveux.

Des glandes sont enfoncées dans le derme : les *glandes sudoripares* qui produisent la sueur et les *glandes sébacées* qui produisent le sébum.

Les filets nerveux qui sont le prolongement de cellules nerveuses nous donnent la sensibilité.

La couche inférieure, appelée *hypoderme*, contient les cellules adipeuses (=adipocytes) qui sont des amas de graisse. Elles peuvent se remplir ou se vider. Elles servent de réserve alimentaire.



## ● Comment ta peau t'informe-t-elle sur le toucher ?

Le sens du toucher agit comme un circuit électrique. Des capteurs sensoriels sont stimulés. Cela donne naissance en

quelques dixièmes de seconde à un influx nerveux qui est transmis par un nerf à un centre nerveux (la moelle

épinière, le cerveau).

Différents types de capteurs sont dispersés dans le derme.

Ils informent sur le froid, la chaleur et sur la pression qui s'exerce sur la peau.

Ils permettent de reconnaître les surfaces lisses ou rugueuses.

Des terminaisons nerveuses libres renseignent sur la douleur.

L'être humain est plus sensible au froid qu'à la chaleur ce qui explique que l'on peut se brûler facilement.

Le bout des doigts et les lèvres sont des endroits très sensibles.

## • Quel est le rôle des poils et du sébum ?

Chaque poil a une racine qui descend en profondeur dans le derme, dans le follicule pileux qui a l'aspect d'un petit puits.

Sur le côté du follicule pileux, une glande sébacée sécrète le sébum qui assure la souplesse de la peau et des cheveux. Les cheveux gras sont dus à des glandes sébacées plus actives.

Les poils avaient à l'origine une fonction isolante contre le froid ou la chaleur excessifs. Aujourd'hui, il n'y a plus que sur le crâne qu'ils remplissent encore leur rôle, s'ils

sont nombreux et épais : un cha-peau ou un foulard protègent plus efficacement ton cerveau.

Les poils poussent sur toutes les parties du corps, sauf la paume des mains et la plante des pieds.

Tu as environ 100.000 cheveux qui grandissent de 0,03 mm par jour.

Un cheveu vit entre 2 et 4 ans.

Un cil vit environ 15 jours.



## • Pourquoi as-tu des ongles ?

Les ongles sont formés de cellules durcies par la kératine. Ils ne cessent de grandir pour compenser l'usure régulière qu'ils subissent surtout lors des activités manuelles.

Les ongles protègent la partie supérieure des doigts et des orteils qui sont très exposés, donc fragiles.

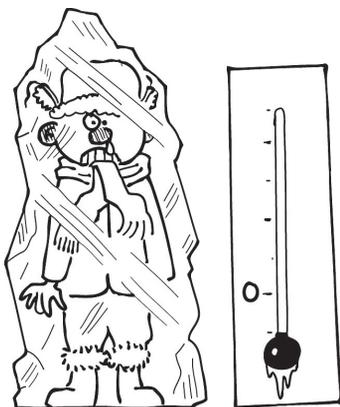
## • Comment ton corps maintient-il une température constante ?

De petits sacs profondément enfouis dans le derme fabriquent la sueur qui est un liquide formé d'eau (99%), de sels minéraux et de substances nocives rejetées par l'organisme (urée, ...).

La sueur atteint la surface de la peau par un tube, et sort

par un orifice (une ouverture) appelé pore.

Un jour normal, un adulte perd environ 0,3 litre de sueur. Un jour de grande chaleur et de grande humidité, la perte peut atteindre 2,5 litres.



Quand la température de ton corps augmente (forte chaleur extérieure, exercice physique, fièvre), ton cerveau commande à ton sang d'affluer vers ta peau où se trouve un réseau de capillaires.

L'excès de chaleur est ainsi transporté à la surface de ta peau pour être éliminé. Ta peau rougit.

Pendant ce temps, les glandes sudoripares sont activées et sécrètent de la sueur qui en s'évaporant fait aussi baisser la température du corps.

Lorsque la température de ton corps diminue (froid extérieur, état de choc), ton cerveau commande à ton corps de faire des réserves de chaleur. L'afflux de sang vers la surface de la peau diminue et la production de sueur est arrêtée, les pores se referment. Ta peau pâlit.

Nous sommes des êtres vivants à sang chaud :

quelques degrés en plus ou en moins peuvent causer notre mort.

## • Pourquoi la peau brunit-elle ?

La peau n'étant plus protégée des rayons du soleil par des poils, elle a trouvé la solution du bronzage pour remédier au problème.

La peau se protège des rayons nocifs du soleil en produisant un pigment (colorant) brun: la mélanine. Celle-ci sert d'écran protecteur. La peau brunit car elle est agressée.

Plus la peau est foncée, plus il y a de mélanine.

Sur terre, dans les régions chaudes, la peau est protégée dès la naissance par la mélanine.

Les personnes originaires des régions moins ensoleillées ont la peau plus claire, afin de pouvoir fabriquer

la vitamine D, malgré le manque de soleil.

Parfois, de petites surfaces sont rondes et brunes en permanence : ce sont les taches de rousseur, elles sont plus nombreuses sur les peaux très claires.

En vieillissant, la peau s'amincit et des taches brunes apparaissent. A ces endroits, le « capital soleil » est dépassé et la mélanine y reste en permanence.



## • Qu'est-ce que la « chair de poule » ?

Chaque racine de poil (bulbe) est reliée à la surface du derme par un petit muscle qui redresse le poil quand tu as froid ou peur. Ce

muscle est appelé muscle horripilateur (d'où vient l'expression "tu m'horripiles!"). La peau se déforme, ressemblant à la peau d'une poule plumée. Il s'agit d'une réaction qui tente de former une couche d'air isolante sous nos poils. Mais nous n'avons plus assez de poils...Donc, le réflexe est toujours là, mais inefficace. ■

