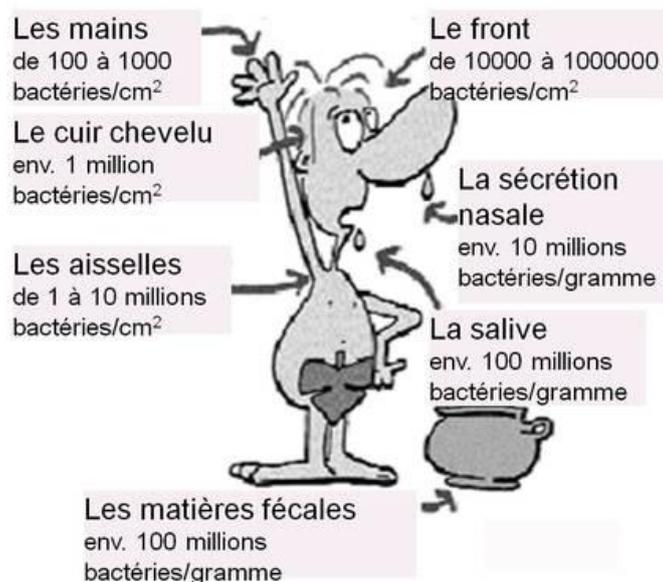


# SE LAVER LE CORPS ?! MAIS QUELLE IDEE !

## ETAT DES LIEUX



Dès la naissance, la peau de l'enfant est constituée de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

Comme celle d'un adulte, elle produit de nouvelles cellules et élimine les vieilles cellules : la **peau morte**. Elle produit aussi du gras à partir des glandes sébacées aux poils et libère également de la sueur à partir des glandes sudoripares.

La **sueur** va permettre d'éliminer l'excès de chaleur provenant de la circulation sanguine par des vaisseaux. Toute cette production de peaux mortes, de sébum et de ce que contient la sueur, va alimenter des bactéries présentes naturellement sur la peau. Ces bactéries produisent des gaz et c'est ce qui est à l'origine des **mauvaises odeurs corporelles**.

Au moment de l'**adolescence**, la puberté déclenche le réveil hormonal des gonades. Les hormones sexuelles vont développer la pilosité. Des poils apparaissent au niveau de certaines zones de la peau, les bactéries vont pouvoir s'y cacher et proliférer notamment sous les aisselles et les parties génitales. La puberté fait apparaître de nouvelles glandes sudoripares : les **glandes apocrines**.

+

De plus, durant la période pubertaire, la qualité de la peau des jeunes se transforme sous l'effet des hormones stéroïdiennes qui stimulent les **glandes sébacées**. En réaction à cette stimulation, celles-ci sécrètent le **sébum**. Cet amas de gras entraîne alors l'apparition de comédons, les fameux **points noirs** et **points blancs**. L'**acné** est une maladie de peau qui touche environ 80 à 90% des adolescents, vers l'âge de 11 ou 12 ans.

## INTERET DU LAVAGE DU CORPS

Le principe tensio-actif du savon permet d'éliminer les saletés ainsi que des bactéries se développant sur le corps notamment au niveau des aisselles et des parties génitales.

Le nettoyage du visage aide à diminuer la quantité de sébum présente et ainsi éviter l'obstruction des pores (points noirs) voire l'inflammation par les bactéries (boutons).

## CONSEQUENCES D'UN PROBLEME D'HYGIENE



La puberté fait apparaître de nouvelles glandes sudoripares : les **glandes apocrines**. Et la mise en route des glandes apocrines est responsable du changement brutal de l'**odeur corporelle des adolescents**. Ces glandes produisent plus de sueur et une sueur plus riche, beaucoup plus odorante dont les bactéries raffolent.

L'**odeur des aisselles** est différente de celle des pieds car ce ne sont pas les mêmes bactéries, donc elles ne produisent pas les mêmes odeurs. Sous les aisselles, il y a des staphylocoques alors qu'au niveau des pieds, on trouve d'autres bactéries : les *brevibacterium epidermidis*

### Bromhidrose

Il s'agit d'une pathologie courante, qui affecte considérablement la qualité de vie de ceux qui en souffrent. Sa principale caractéristique est la présence de sueur malodorante sur tout le corps.

+

Les glandes sébacées produisent **trop de sébum** et les canaux des pores du visage sont bouchés. Des comédons se forment : **points noirs** et points blancs. L'acné se présente aussi sous forme de gros **boutons rouges enflammés** (papules). La responsable n'est autre qu'une bactérie, appelée *P.acnes*, qui enflamme les couches inférieures de l'épiderme en créant des substances inflammatoires.



## AVOIR UNE BONNE HYGIENE

Les changements hormonaux pubertaires sont inévitables, mais vous pouvez mettre en place certaines mesures d'hygiène pour améliorer la qualité de vie.

Par exemple, une routine de nettoyage douce avec des produits neutres et sans agents agressifs ni sulfates est fortement recommandée.

Voici quelques conseils pour améliorer l'apparence de votre peau:

- **Augmenter la fréquence de lavage** de la peau pour lutter contre l'excès de sueur. Les dermatologues recommandent aux personnes ayant la peau sèche de ne laver tous les jours que les zones où des odeurs corporelles désagréables peuvent apparaître et de ne se doucher que tous les deux jours. Les personnes ayant une peau normale peuvent se doucher tous les jours. **A l'adolescence, la transpiration est plus importante et il est bien de se doucher tous les jours si besoin.**
- Choisir toujours des **produits d'hygiène au pH neutre**, comme les gels antibactériens.
- Opter pour le **déodorant** qui répond le mieux aux besoins du corps: les déodorants conventionnels combattent les bactéries qui génèrent les mauvaises odeurs, alors que les antitranspirants réduisent la production de sueur et d'humidité.
- Essayer l'épilation à la cire pour réduire la transpiration et les odeurs dans certaines zones, comme les aisselles.
- **Changer de vêtements** plusieurs fois par jour si besoin et les laver correctement.

- Éviter les chaussures en matériaux synthétiques, pour améliorer l'odeur des pieds.

+

Acné

*La base, c'est un produit nettoyant moussant un peu sébo-régulateur qui contient du zinc et une crème à visée hydratante non comédogène non acnéogène, à utiliser matin et soir, avant le traitement local asséchant.*

Pour empêcher la formation de boutons et éviter d'aggraver la situation, voici quelques astuces :

- Ne pas toucher les boutons ! Frotter une lésion, percer ou gratter un bouton entraîne une guérison plus longue, peut laisser des cicatrices (eh oui !) et risque aussi de répandre d'autres bactéries sur la peau, capables de déclencher d'autres éruptions cutanées.
- Nettoyer sa peau avec des soins adaptés, matin et soir, est essentiel pour éviter à tout prix une éruption de boutons.
- Mettre de la crème solaire. L'exposition solaire entraîne une réaction d'épaississement de la peau favorisant la formation de boutons.
- Privilégier une alimentation équilibrée. Pour ce faire, éviter les laitages (ils accentuent l'inflammation) ; fuir le sucre car une augmentation du taux de sucre dans le sang favorise également une réaction d'inflammation ; éviter les fast food et produits transformés qui se révèlent être d'importants perturbateurs endocriniens.

D'après <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2630211-acne-adolescent-traitements-alimentation-jusqu-a-quel-age/>  
<https://pharmasimple.com/blog/acne-chez-ladolescent-dites-stop-aux-boutons/>  
<https://etreparents.com/transpiration-et-odeurs-corporelles-a-ladolescence-ce-qui-faut-savoir/>  
<https://www.allodocteurs.fr/archives-grandir-de-0-a-20-ans-l-evolution-de-l-odeur-corporelle-15108.html>