

# Soins de la peau

## Document d'appui en ÉPT

Ensemble d'outils destiné aux enseignants du cours EST1020

**2014**

ISBN 978-1-4601-2050-7

**Remarque.** – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Plusieurs sites Web sont énumérés dans ce guide. Ces sites sont proposés à titre de service uniquement, pour vous aider à trouver des idées pouvant être utiles pour l'enseignement et l'apprentissage. Toutes les adresses des sites Web ont été vérifiées et étaient exactes au moment de la publication, mais il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française  
Alberta Education  
Édifice 44 Capital Boulevard  
10044, 108<sup>e</sup> Rue N.-O.  
Edmonton (Alberta) T5J 5E6  
Tél. : 780-427-2940 à Edmonton ou  
Sans frais en Alberta en composant le 780-310-0000  
Télec. : 780-422-1947  
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

<i>Élèves</i>	
<i>Enseignants</i>	✓
<i>Personnel administratif</i>	
<i>Conseillers</i>	
<i>Parents</i>	
<i>Grand public</i>	



Cette [ressource](#) est disponible en ligne seulement.

Copyright © 2014, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education. Tous droits réservés.

Tout a été mis en œuvre pour assurer la mention des sources originales et le respect de la loi sur le droit d'auteur. Nous prions toute personne qui relève un écart à ces principes de bien vouloir en informer la Direction de l'éducation française, Alberta Education.

Le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de reproduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

Nous remercions de façon spéciale les compagnies et organismes suivants qui nous ont accordé la permission d'utiliser leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource : Clipart.com, Marie 4'Poches, Photos.com.

Ce document est conforme à la nouvelle orthographe.

## Table des matières

Section A – Introduction .....	1
Section B – Organisation et planification du cours .....	4
Section C – Unités d'enseignement .....	6
Unité 1 : La connaissance de la peau et de ses fonctions .....	6
Unité 2 : L'analyse et les soins de la peau.....	13
Unité 3 : Les pratiques de sécurité et sanitaires .....	29
Section D – Équipement .....	32
Section E – Techniques de base.....	33
Section F – Évaluation .....	39
Section G – Glossaire .....	40
Section H – Références et ressources .....	44
Annexes.....	47
Annexe A-1 : Exemple de plan de cours.....	49
Annexe C-1 : Structure de la peau .....	50
Annexe C-2 : Les quatre principales couches de l'épiderme .....	51
Annexe C-3 : Les tissus conjonctifs du derme.....	52
Annexe C-4 : Le système pileux.....	53
Annexe C-5 : Les glandes de la peau.....	54
Annexe C-6 : Le processus de kératinisation .....	55
Annexe C-7 : Visage jeune/vieux.....	56
Annexe C-8 : Produits pour les soins de la peau .....	57
Annexe C-9 : Description des produits et des accessoires utilisés pour les soins de la peau .....	58
Annexe E-1 : Informations pertinentes pour remplir la fiche d'analyse de la peau .....	61
Annexe E-2 : Fiche d'analyse de la peau (Exemple) .....	64
Annexe E-3 : Fiche d'analyse de la peau (À remplir).....	66
Annexe E-4 : Nettoyer la peau .....	68
Annexe E-4.1 : Nettoyer la peau – feuille de travail .....	74
Annexe E-5 : Modèle des bons gestes à adopter pour nettoyer la peau .....	76
Annexe E-6 : Tonifier la peau .....	77

Annexe E-6.1 : Tonifier la peau – feuille de travail.....	78
Annexe E-7 : Nourrir la peau .....	79
Annexe E-7.1 : Nourrir la peau – feuille de travail.....	80
Annexe E-8 : Les soins hydratants pour le contour des yeux .....	81
Annexe F-1 : Grille des compétences de base .....	82
Annexe F-2.1 : Évaluation de l'unité 1 – La peau et ses fonctions.....	84
Annexe F-2.2 : Évaluation de l'unité 1 – La peau et ses fonctions (Corrigé).....	86
Annexe F-3.1 : Évaluation de l'unité 2 – L'analyse et les soins de la peau .....	88
Annexe F-3.2 : Évaluation de l'unité 2 – L'analyse et les soins de la peau (Corrigé) .....	90
Annexe F-4.1 : Évaluation de l'unité 3 – Les mesures de sécurité et sanitaires.....	92
Annexe F-4.2 : Évaluation de l'unité 3 – Les mesures de sécurité et sanitaires (Corrigé)...	93
Annexe F-5 : Exercices d'analyse de la peau .....	94
Annexe F-6 : Exercices portant sur les gestes à adopter pour prodiguer des soins à la peau.....	95
Annexe F-7.1 : Évaluation cumulative – Vrai ou Faux? .....	96
Annexe F-7.2 : Évaluation cumulative – Vrai ou Faux? (Corrigé).....	97
Annexe F-8.1 : Évaluation – État de la peau .....	98
Annexe F-8.2 : Évaluation – État de la peau (Corrigé).....	99
Annexe F-9.1 : Évaluation – Problèmes de la peau.....	100
Annexe F-9.2 : Évaluation – Problèmes de la peau (Corrigé).....	101
Annexe F-10 : Évaluation – Structure de la peau .....	102
Annexe F-11 : Évaluation – Les quatre principales couches de l'épiderme .....	103
Annexe F-12 : Évaluation – Les tissus conjonctifs du derme.....	104
Annexe F-13 : Évaluation – Le système pileux.....	105
Annexe F-14 : Évaluation – Les glandes de la peau.....	106
Annexe F-15 : Évaluation – Le processus de kératinisation.....	107
Annexe F-16 : Grille d'évaluation des habitudes de travail .....	109
Annexe F-17 : Évaluation des compétences personnelles.....	110
Annexe F-18 : Choix de carrière.....	111

## Section A – Introduction

La peau est cette enveloppe qui recouvre l'intégralité du corps. Elle participe activement à la santé et à l'équilibre de l'être humain. C'est un organe important dont il faut prendre le plus grand soin. Dans ce document, il sera question des soins de la peau et plus particulièrement des soins du visage.



Ce document se veut une aide pour l'enseignant qui planifie son cours et qui peut l'adapter comme il l'entend, selon ses préférences et ses connaissances personnelles. Il comprend les éléments nécessaires pour que l'élève puisse atteindre les résultats d'apprentissage du cours EST1020 : Soins de la peau. Il a été élaboré conformément au programme d'études de l'Alberta. Ce dernier apparaît dans le tableau présenté aux pages 1 à 3.

Ce document offre à l'enseignant les outils nécessaires pour améliorer ses connaissances en matière de soins de la peau. L'accent est mis sur les différents principes de base, soit sur la fonction et la structure de la peau, les types de peau, l'analyse, les premiers soins esthétiques et les produits, et fournit des renseignements portant sur les mesures de sécurité et de salubrité à mettre en œuvre quand on travaille en contact direct avec la peau. Des exercices et des travaux vous sont proposés pour aider à la compréhension de la matière.

L'enseignant est responsable de s'assurer que les élèves qui suivront ce cours ont réussi le cours préalable [COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles](#).

Un exemple de plan de cours à l'intention des élèves et des parents est fourni en annexe.

Voir l'**annexe A-1**

### Résultats d'apprentissage

Voici les résultats d'apprentissage énoncés dans le programme d'études relativement au cours EST1020 : Soins de la peau.

L'élève va :

- 1. décrire les fonctions de la peau et reconnaître les structures élémentaires de la peau, les différents types de peau et les facteurs qui ont des conséquences sur l'état de la peau**
  - 1.1 définir les termes *anatomie*, *physiologie* et *histologie*
  - 1.2 reconnaître les structures et les fonctions élémentaires de la peau, y compris les appendices
  - 1.3 déterminer et décrire les fonctions de la peau qui peuvent être touchées ou améliorées par des soins esthétiques
  - 1.4 définir les termes *protéine* et *kératine* et décrire comment les protéines et la kératine se rattachent à la peau
  - 1.5 décrire le procédé de base de la kératinisation
- 2. analyser la peau, reconnaître les différents types de peau et donner les premiers soins esthétiques**
  - 2.1 identifier et décrire l'apparence d'une peau saine et les principaux types de peau, p. ex., peau normale, sèche, grasse, mixte, peau d'une personne âgée

- 2.2 décrire les facteurs qui peuvent avoir des conséquences sur l'état de la peau comme l'hérédité, l'environnement, les produits chimiques, la santé, le bien-être
- 2.3 identifier et décrire les lésions, les troubles, les maladies et les contre-indications qui peuvent avoir des effets sur les soins de la peau
- 2.4 identifier et décrire les produits et le matériel utilisé dans les soins esthétiques
- 2.5 décrire les étapes à suivre pour donner des soins de la peau et les mettre en application, notamment :
  - 2.5.1 analyser la peau
  - 2.5.2 nettoyer la peau
  - 2.5.3 tonifier la peau
  - 2.5.4 nourrir la peau
  - 2.5.5 protéger la peau

### **3. connaître et appliquer les pratiques de sécurité et sanitaires**

- 3.1 maintenir une aire de travail propre, sanitaire et sécuritaire
- 3.2 respecter les mesures universelles de précaution concernant :
  - 3.2.1 l'équipement de protection personnelle (ÉPP), p. ex., les gants, les masques de protection
  - 3.2.2 les techniques pour se laver les mains
  - 3.2.3 les maladies infectieuses
  - 3.2.4 les pathogènes transmissibles par le sang, p. ex., les coupures superficielles, les éclaboussures de sang
  - 3.2.5 les bactéries, les virus, les champignons et les parasites
  - 3.2.6 les mesures de sécurité et de premiers soins, p. ex., la sécurité du dos, les coupures et les dangers de chutes
- 3.3 utiliser adéquatement le matériel et les produits
- 3.4 nettoyer, désinfecter et ranger les accessoires et le matériel dans l'aire d'entreposage prévue à cet effet, après utilisation
- 3.5 éliminer les déchets de manière sécuritaire pour l'environnement

### **4. démontrer qu'il possède des compétences de base**

- 4.1 démontrer qu'il possède des compétences de base pour :
  - 4.1.1 communiquer
  - 4.1.2 gérer l'information
  - 4.1.3 manipuler des chiffres
  - 4.1.4 résoudre les problèmes éprouvés
- 4.2 démontrer qu'il possède les compétences requises sur le plan personnel pour :
  - 4.2.1 adopter des attitudes et comportements positifs
  - 4.2.2 agir de façon responsable
  - 4.2.3 s'adapter à la situation
  - 4.2.4 acquérir continuellement de nouvelles connaissances
  - 4.2.5 travailler en toute sécurité
- 4.3 démontrer qu'il possède un esprit d'équipe suffisant pour :
  - 4.3.1 collaborer avec les autres
  - 4.3.2 participer aux projets et aux tâches

**5. faire le rapprochement entre les possibilités qui s’offrent à lui, le contenu et les processus du thème afin de mieux choisir sa voie**

- 5.1 réaliser ou tenir à jour un répertoire personnel, contenant par exemple ses préférences, ses valeurs, ses convictions, ses ressources, ses apprentissages précédents et ses expériences vécues
- 5.2 créer un lien entre son répertoire personnel et ses choix de carrière

**Santé et sécurité**

Dans ce cours, l’accent est mis sur la santé et la sécurité. Les élèves pourront acquérir des connaissances supplémentaires en s’appuyant sur les connaissances acquises dans le cours préalable COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles et sur l’information contenue dans la ressource en ligne [Work Safe Alberta – Guide de ressources de l’enseignant en santé et sécurité au travail.](#)

En ce qui a trait à la santé et à la sécurité, le rôle de l’enseignant consiste à amener ses élèves à développer leur sens des responsabilités relativement à leur santé, à leur sécurité et au bon usage du matériel mis à leur disposition. Les élèves devraient être capables de percevoir les dangers imminents, savoir comment les éviter et, le cas échéant, savoir comment y faire face.



## Section B – Organisation et planification du cours



Alberta Education recommande aux enseignants d'allouer 25 heures au cours EST1020 : Soins de la peau. La répartition du temps est laissée à la discrétion de l'autorité scolaire et des écoles.

Dans ce cours, l'élève développera ses compétences dans le domaine des soins de la peau. Lui seront enseignées des notions élémentaires sur la peau et ses fonctions, sur l'analyse et les soins de la peau ainsi que sur les pratiques de sécurité et de salubrité propres à la peau, plus particulièrement la peau du visage.

Dans un premier temps, l'enseignant décrira à l'élève les structures de la peau et leurs fonctions. Il sera question de reconnaître et de nommer les structures et les fonctions élémentaires de la peau. Dans un deuxième temps, l'élève apprendra à reconnaître l'apparence d'une peau saine et les principaux facteurs qui influent sur elle. Par la suite, il apprendra à analyser l'état de la peau, à reconnaître les différents types de peau et à lui prodiguer les soins de base. Enfin, l'élève apprendra à appliquer les pratiques de sécurité et de salubrité propres aux soins de la peau.

### Espace physique et formation de groupes de travail

Pour les périodes d'apprentissage théorique, il est conseillé de demeurer dans la salle de classe. Au moment des exercices pratiques, un studio de type laboratoire muni de lavabos et de miroirs serait l'idéal. Si cela n'est pas possible, un local de classe pourra aisément être adapté en salon de beauté. Il suffit de regrouper les pupitres par deux et d'avoir le matériel proposé pour le cours à portée de main.

### Répartition des tâches

**La personne qui reçoit des soins de la peau :** est celle qui est assise sur le fauteuil de soins du client et dont la peau fait l'objet d'une analyse par la personne qui donne les soins.

**La personne qui donne les soins de la peau :** est celle qui analyse la peau, qui prodigue les soins de nettoyage et d'hydratation, qui explique au mieux de ses connaissances ce qu'elle constate et ce qu'elle conseille pour que la personne qui reçoit les soins puisse bien prendre soin de sa peau.



**Travail individuel :** pour tous les exercices pratiques réalisés sur soi-même.

### Activités possibles pour l'intégration de la matière

#### FRANÇAIS

- prendre des notes pertinentes pour créer un livret d'informations sur les soins de la peau;
- améliorer son vocabulaire relatif aux soins de la peau (terminologie);
- favoriser l'usage d'une langue soignée lors des échanges avec les autres;
- créer des fiches d'analyse de soins de peau.



#### ART DRAMATIQUE

- improviser des situations mettant en scène un client qui fait analyser sa peau;
- alterner les rôles entre celui qui analyse la peau et celui dont la peau est analysée.

#### HABILETÉS SOCIALES

- apprendre à parler sans gêne d'un sujet que l'on maîtrise;
- apprendre à écouter attentivement et à observer les autres.

#### TECHNOLOGIE

- un portfolio électronique peut être créé en utilisant des photos numériques;
- l'élève peut créer des vidéoclips pour expliquer et démontrer les principes et les techniques de base.

## Section C – Unités d’enseignement

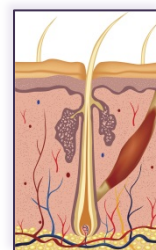
Le cours EST1020 : Soins de la peau est divisé en trois unités d’enseignement. Alberta Education recommande aux enseignants d’allouer 25 heures pour le cours.

Unités d’enseignement	Nombre d’heures
Unité 1 : Connaissance de la peau et de ses fonctions	9 à 12 heures
Unité 2 : Analyse et soins de la peau	9 à 12 heures
Unité 3 : Pratiques de sécurité et sanitaires	3 à 5 heures

La répartition du temps est laissée à la discrétion de l’enseignant.

### ❖ Unité 1 : La connaissance de la peau et de ses fonctions

Dans cette unité, plusieurs termes spécifiques à la peau ainsi qu’à sa structure et à ses principales fonctions de la peau sont définis. En ce qui concerne la processus de formation de la peau, le rôle que jouent les cellules et les protéines dans la fonction de protection de la peau ainsi que le procédé de kératinisation seront expliqués.



© emariya/Photos.com

#### Les fonctions de la peau, ses structures élémentaires, les différents types de peau et les facteurs qui influent sur l'état de la peau

Pour atteindre les objectifs de cette unité, les élèves doivent tout d’abord être en mesure de distinguer les trois termes suivants : anatomie, physiologie et histologie. Pour ce faire, ils devront être capables de les comprendre et de les définir.

**Anatomie (n. f.)** : science consacrée à l'étude de la structure et de la morphologie des êtres vivants. Cette science du vivant sert à étudier et à comprendre la composition d'un être vivant et comment les formes du corps ont évolué. Il est essentiel de comprendre le « comment » avant de comprendre le « pourquoi ».

**Physiologie (n. f.)** : science qui étudie les fonctions et les propriétés des organes et des tissus des végétaux, des animaux et des êtres humains. Cette science du vivant s'intéresse au fonctionnement des êtres vivants. Il est essentiel de comprendre comment un organisme fonctionne pour être en mesure de savoir quels soins lui prodiguer pour qu'il demeure en santé.

**Histologie (n. f.)** : science biologique étudiant à l'échelle microscopique et submicroscopique la morphologie des cellules, tissus et organes, leur composition chimique et leurs propriétés fonctionnelles. Cette science du vivant s'intéresse particulièrement à l'infiniment petit. Une activité vivante et active se déroule dans ce que l'œil nu ne distingue pas. Il est essentiel de comprendre le fonctionnement de la vie microscopique pour saisir la complexité et l'ensemble du fonctionnement de l'être vivant.

#### L'utilité de ces trois formes d'études du vivant

Une fois réunies, ces trois sciences du vivant servent à comprendre différents niveaux de la composition d'un être vivant. Dans cette unité, il sera bien sûr question de l'être humain même si les plantes et les animaux sont aussi concernés par ces sciences.

Cette section répondra aux questions suivantes : comment définir l'aspect de la peau, comment est-elle formée, quelles formes a-t-elle, comment interagit-elle avec l'environnement extérieur, comment les minuscules parties qui la composent fonctionnent-elles?

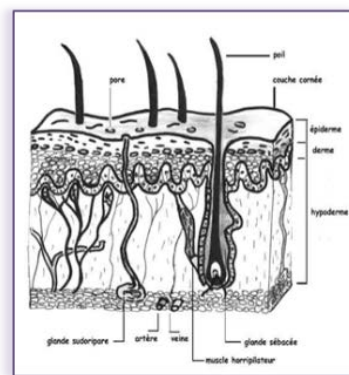
## Les structures et les fonctions élémentaires de la peau et les appendices

La peau est le plus gros organe du corps humain. Elle est l'enveloppe du corps qui sert à la fois de protection et de lieu d'échange avec notre environnement. La peau est formée de trois couches de tissus superposés : l'épiderme (externe), le derme (sous l'épiderme) et l'hypoderme (couche profonde) qui exercent chacune des fonctions très précises. De plus, la peau donne naissance à d'autres organes de protection qu'on appelle annexes. Les vaisseaux sanguins et les nerfs font aussi partie de la composition de la peau.

Les vaisseaux sanguins et les nerfs sont essentiels au bon fonctionnement de la circulation sanguine et de la transmission des informations qui transitent par le cerveau (nerveuses).

Les vaisseaux sanguins transportent le sang dans notre corps. Une artère est un vaisseau qui conduit le sang du cœur aux tissus de l'organisme, contrairement à une veine, qui est un vaisseau sanguin qui permet le transport du sang vers le cœur.

Les nerfs sont le lien entre le corps et le cerveau humain. Un vaste réseau de connexions est situé dans le cerveau. Ces connexions atteignent tout le corps grâce à la moelle épinière et à la colonne vertébrale. Ces nerfs sont ensuite reliés à tous les organes, muscles, glandes et récepteurs sensoriels du corps. L'information sensorielle qui circule au moyen des nerfs peut trouver son origine dans le cerveau pour se diriger vers le corps ou l'inverse.



## Voici les trois couches principales de la structure de la peau.

### 1. L'épiderme

L'épiderme est la partie visible de la peau. Elle est constituée de plusieurs couches : la couche basale, la couche épineuse, la couche granuleuse et la couche cornée. L'épiderme assure trois fonctions principales pour protéger l'être humain.

Voir l'annexe C-1

La peau a pour première fonction de créer une barrière imperméable. L'épiderme ou couche cornée est composé de kératinocytes, les cellules les plus abondantes de cette couche.

#### Les principales fonctions de l'épiderme :

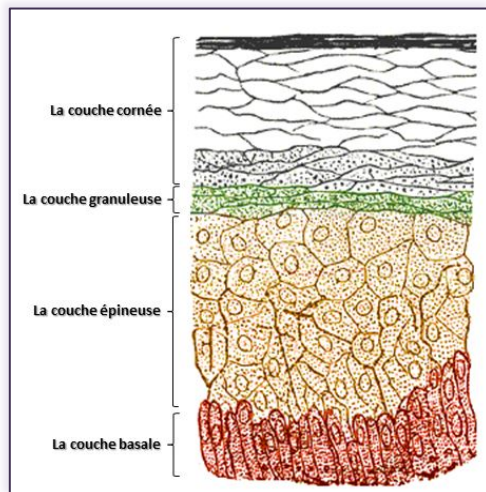
- Imperméabilité
- Protection contre les rayons UV
- Protection contre les bactéries et infections

La deuxième fonction de la peau est de créer une barrière contre les rayons nocifs émis par le soleil. Cette barrière est formée par les mélanocytes, ces cellules qui sont à l'origine d'un pigment, la mélanine. Les mélanocytes sont situés principalement dans le derme et dans l'épiderme. Ils forment les pigments responsables de la coloration de la peau, des cheveux, des yeux et ils ont pour rôle principal de protéger l'humain contre les rayons UV émis par le soleil.

La troisième fonction de la peau est de créer une barrière immunologique. C'est le réseau des *cellules de Langerhans* qui est chargé de cette protection. Ce sont des cellules du système immunitaire qui annoncent la présence d'antigènes. Un antigène est une macromolécule (très grande molécule). Lorsque l'antigène est reconnu par des anticorps et par les cellules du système immunitaire, cela enclenche une réponse immunitaire, donc, une réaction de défense du corps humain. Ces cellules se trouvent dans l'épiderme. Elles proviennent de la moelle osseuse et migrent vers l'épiderme, où elles se joignent aux kératinocytes pour protéger la peau.

### Les quatre principales couches de l'épiderme :

1. La couche cornée est la couche située le plus à la surface de l'épiderme. Elle est composée d'une accumulation dense de plusieurs couches de cellules riches en protéines et liées entre elles par des lipides (gras), ce qui assure une imperméabilité, soit une barrière. Ce sont en fait les kératinocytes qui se sont progressivement aplatis et qui sont rendus à la phase ultime de leur migration, soit à la surface de la peau; ces cellules se nomment maintenant cornéocytes (corne). Ce sont elles que nous perdons lorsque nous subissons des frottements; elles se présentent, par exemple, sous la forme de peaux mortes, de pellicules, etc. Elles sont complètement aplaties et ne possèdent pas de noyau. Elles sont mortes du point de vue biologique, mais demeurent actives et essentielles au processus de protection de la peau. Elles sont la dernière étape du processus de kératinisation.



© Padoup-padoup via Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

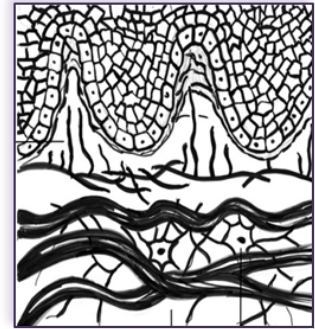
2. La couche granuleuse est l'endroit de l'épiderme où les kératinocytes s'aplatissent, s'accumulent en couches parallèles à la peau et sont chargés de kératine. À mesure que ces cellules migrent vers la couche cornée, elles se dégradent et meurent pour ainsi créer une barrière imperméable qui se régénère sans fin.

Voir l'annexe C-2

3. La couche épineuse est en quelque sorte la deuxième étape du voyage des kératinocytes, qui grossissent, se divisent et se fixent les uns aux autres par des systèmes d'attaches qui ressemblent à des épines quand elles sont vues au microscope. Cet assemblage serré crée des conditions favorables à l'imperméabilité de la peau. Durant leur ascension, les kératinocytes commencent à se charger de kératine (une protéine) et de mélanine.
4. La couche basale est la couche la plus profonde de l'épiderme et elle chevauche le derme. Elle est composée de kératinocytes basaux (les kératinocytes alors qu'ils se trouvent au tout début de leur voyage). C'est à partir de cette couche que la régénérescence de l'épiderme s'effectue.

## 2. Le derme

Le derme est la couche de la peau qui se trouve sous l'épiderme. Il est constitué d'un tissu fibreux composé à 80 % d'eau. Le reste du tissu est composé de collagène (famille de protéines fibreuses très abondantes) et de fibres élastiques provenant des cellules nommées fibroblastes. Le derme est en quelque sorte la charpente de la peau; il est le tissu qui soutient la peau. Sa structure est vascularisée (on y trouve une circulation sanguine importante), ce qui lui permet d'apporter des nutriments et de l'énergie à l'épiderme ainsi que de jouer un rôle important dans la régulation de la température du corps et de la cicatrisation. Le derme est aussi parcouru par des nerfs et par le système lymphatique. Grâce au derme, la peau est souple et résistante.



Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain; elle est présente dans toutes ses structures : peau, cartilages, tendons, ligaments et tissus conjonctifs. Elle est responsable de la cohésion, de l'élasticité et de la régénérescence des tissus de l'organisme.

Voir l'**annexe C-3**

### Les principales fonctions du derme :

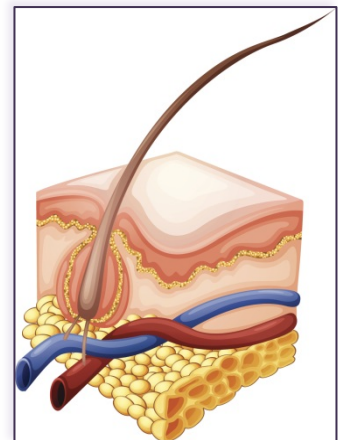
- Soutien : confère à la peau sa solidité
- Nutrition : constitue un réservoir d'eau et de substances nutritives
- Protection : participe au rôle de protection de la peau.

## 3. L'hypoderme

L'hypoderme est la section la plus profonde et la plus épaisse des trois couches de la peau. Il est situé sous le derme et est rattaché à celui-ci par des fibres de collagène et d'élastine. Cette partie de la peau est constituée de cellules spécialisées en stockage des graisses (adipocytes) et elle est très vascularisée. Le derme protège ainsi le corps des variations de température et des chocs provenant de l'extérieur, et il sert de réserve d'énergie pour l'organisme (le gras).

L'hypoderme sert en quelque sorte de coussin qui protège et sépare la peau des membranes fibreuses qui entourent les organes situés plus en profondeur, dont les muscles et les os. Il est d'épaisseur variable selon les parties du corps : il est mince sur le front et épais là où le corps doit supporter du poids ou des impacts réguliers, comme les fesses et les talons. Sa masse représente entre 15 % et 30 % du poids corporel.

Il est à noter que la cellulite n'est pas nécessairement liée à un surplus de gras, mais bien à une inflammation des tissus adipeux par des toxines qui s'y insèrent. Cela crée un gonflement des tissus qui donnent un aspect de peau d'orange.



© bluringmedia/Photos.com



## Les annexes de la peau

Les annexes de la peau sont aussi nommées appendices. Elles sont en quelque sorte le prolongement de l'épiderme. Elles prennent racine dans le derme et dans l'hypoderme. Il existe deux principales catégories d'annexes de la peau : les phanères et les glandes.

### Les phanères

Les phanères sont les productions de la peau qui servent à la protéger. Ce sont les cheveux, les poils et les ongles.



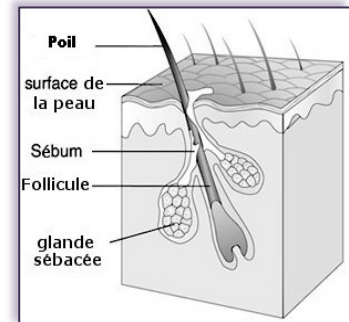
© Sebastian Kaulitzki/Photos.com

Les cheveux sont des éléments de la pilosité humaine qui poussent sur la tête. Ils sont composés de kératine. Les pellicules sont en fait des kératinocytes morts qui tombent du corps.

Les poils sont une production filiforme qui pousse sur la peau humaine. Ils sont constitués notamment d'un bulbe situé dans l'hypoderme qui les nourrit et leur donne la force de pousser.

Voir l'annexe C-4

Les poils traversent les trois couches de la peau en créant une sortie. Ils sont d'une distribution inégale sur l'ensemble du corps et un petit muscle leur permet de se dresser. Les muscles horripilateurs sont situés à la base de chaque poil humain. Ils ne sont pas à proprement parler des phanères; ils aident l'organisme à conserver une température constante. Ce sont eux qui amènent le poil à se dresser lorsque l'on a la chair de poule.



© PD-USGOV via Wikimedia Commons



© Hemera Technologies/Photos.com

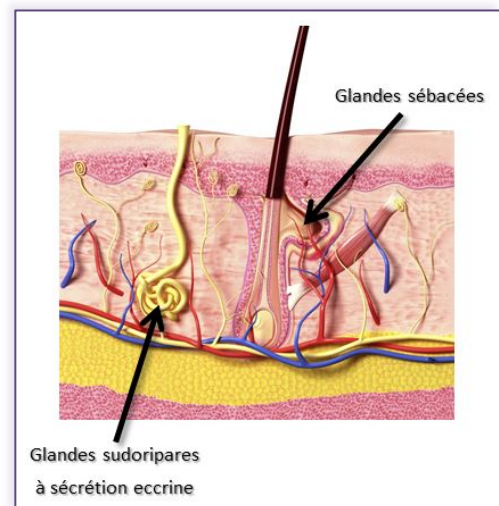
Les ongles sont des appendices (annexes) de la peau; ce sont des plaques cornées fixées au lit de l'ongle.

### Les glandes sébacées et sudoripares

Les glandes sont des organes qui fabriquent une substance qui sera sécrétée. Elles prennent racine à l'intérieur de la peau et ne sont pas visibles à l'œil nu.

Les glandes sébacées fabriquent le sébum et elles sont reliées aux poils par le follicule pileux. Le sébum, une sécrétion de lipides, s'écoule en suivant le poil et sort de la peau par de minuscules orifices, les ostia.

Les glandes sudoripares sont des glandes qui sécrètent une substance aqueuse, la sueur. La sueur sort de la peau par les poils et les pores. Les pores sont de minuscules orifices cutanés. La sueur, surtout composée d'eau, contient aussi notamment des sels minéraux, de l'urée, des acides aminés et des acides lactiques.



© pixologicstudio/Photos.com

Les glandes sudoripares ont deux principaux modes de sécrétion : sécrétion eccrine et sécrétion apocrine. Il existe donc deux types de glandes sudoripares.

Les glandes sudoripares à sécrétion eccrine sont les plus nombreuses. Elles fonctionneront durant toute la vie. Elles sont reliées à un canal excréteur, les pores. Elles sont principalement situées au front, dans la paume des mains, la plante des pieds, les aisselles et la poitrine. Les glandes à sécrétion eccrine ont pour fonction d'éliminer par la transpiration l'excès de chaleur produite par l'effort et d'aider à régulariser l'équilibre de la température du corps avec la température ambiante.

Les glandes à sécrétion apocrine se développent avec les poils au début de la puberté. Elles sont stimulées par les émotions et le stress. Leur excrétion est plus épaisse et grasse que la sueur émise par les glandes à sécrétion eccrine. De plus, la production de ces glandes est limitée et ne sort pas directement par les pores. Elle s'écoule d'abord dans une gaine du poil pour ensuite s'évacuer. La sueur des glandes à sécrétion apocrine a tendance à devenir malodorante. Ces glandes se situent aux aisselles, à l'aîne, aux mamelons, à l'anus et au pubis. Ses fonctions sont essentiellement les mêmes que les glandes à sécrétion eccrine, mais en plus, elles jouent un rôle dans les informations transmises par les odeurs.

Voir l'annexe C-5

### Les fonctions de la peau

La peau possède plusieurs fonctions qui assurent l'équilibre du corps. Chacune de ces fonctions peut être améliorée par des soins.

Les principales fonctions de la peau	Description
<b>Imperméabilité</b>	Cette fonction de la peau est principalement liée à la couche la plus en surface de l'épiderme, la couche cornée. La peau n'est toutefois pas entièrement imperméable; elle absorbe une quantité d'eau minime. En d'autres mots, la couche cornée protège le derme d'une trop grande entrée d'eau.
<b>Protection contre les bactéries</b>	La couche cornée sert aussi de barrière contre l'intrusion des bactéries, saletés, gaz, agressions chimiques, etc. Elle empêche l'organisme de se faire attaquer par tout ce qui est extérieur au corps grâce aux cornéocytes.
<b>Protection contre les rayons ultraviolets (UV)</b>	La présence des mélanocytes aide à protéger la peau contre les effets néfastes des rayons UV émis par le soleil.
<b>Régulation de la température du corps</b>	La sécrétion de la sueur par les pores de la peau permet de réguler la température du corps. En s'évaporant, la sueur crée un rafraîchissement de la surface de la peau.
<b>Assimilation de certaines vitamines et minéraux essentiels au corps</b>	Sa qualité de semi-perméabilité permet à la peau d'assimiler les éléments essentiels à son équilibre, tels que certaines vitamines et minéraux.
<b>Régénérescence</b>	Le cycle de vie des cellules s'accompagne d'un grand pouvoir de cicatrisation et de renouvellement de la peau. Cette manière de se reconstituer sans cesse est un bon moyen pour la peau de rester saine et d'assurer toutes les fonctions qui lui sont attribuées.
<b>Sensation</b>	Le sens du toucher nous permet d'obtenir des renseignements sur notre environnement et ainsi d'être en mesure de mieux réagir aux agressions, aux brûlures, etc.

Certains soins de la peau peuvent aider à maintenir les principales fonctions nommées ci-dessus :

- un lavage quotidien de la peau, qui permet d'enlever les cellules de peau morte, la sueur et toutes les saletés ou impuretés qui entrent en contact avec la peau pendant la journée;
- l'utilisation d'une lotion, qui tonifie la peau et resserre les pores;
- l'hydratation de la peau par des crèmes ou des huiles, qui permettent de la protéger de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences. Pour hydrater la peau, on privilégie de bonnes crèmes de jour et de nuit, que l'on choisit selon son type de peau;
- la protection de la peau contre les intempéries, le froid, la chaleur, l'humidité ou la sécheresse. Il est conseillé de porter des vêtements appropriés à la température et d'appliquer de bonnes crèmes solaires;
- se nourrir sainement, boire suffisamment d'eau et faire de l'exercice.

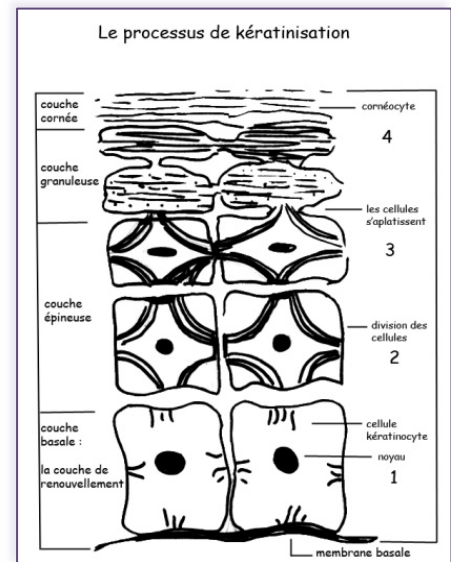
### La protéine et la kératine, et leur lien avec la peau

Les protéines sont la base des cellules de tout être vivant. Elles entrent dans les différentes fonctions de l'organisme, soit la nutrition, la croissance et la reproduction. Les protéines sont à la base de la composition des muscles, du cœur, des os, du foie, des vaisseaux sanguins, de la peau, des poils, des ongles, etc.

Une protéine est une macromolécule biologique composée d'une ou de plusieurs chaînes d'acides aminés liées entre elles. Les acides aminés sont les unités de base qui structurent les protéines. Les protéines représentent la plus grande partie du poids sec de la peau.

La kératine est une protéine fibreuse créée et utilisée par les humains. Cette protéine se greffe aux kératinocytes, des cellules qui composent à 90 % l'essentiel de l'épiderme. L'union des kératinocytes et des protéines de kératine offre à la peau des qualités imperméables qui la protègent de l'extérieur. Cette alliance se réalise durant la migration de ces cellules des profondeurs vers la surface de la peau. Les kératinocytes meurent et sont continuellement remplacés. Cette régénération crée le mouvement de ces cellules, qui renouvelle sans cesse la peau et qui la rend efficace dans l'ensemble de ses fonctions.

La kératine rend la peau imperméable et la protège des agents extérieurs. Il y a deux sortes de kératines distinctes : la kératine molle, trouvée dans l'épiderme, et la kératine dure, présente dans les poils, les cheveux et les ongles. Il est intéressant de noter que les pellicules sont en fait des morceaux de kératine emprisonnés dans les cheveux.



### Le procédé de base de la kératinisation

**La kératinisation** est le phénomène par lequel la protéine de kératine est absorbée par les kératinocytes. Cette synthèse se déroule durant le voyage de quatre à six semaines de ces cellules, un voyage qui commence à la formation et qui se termine par la mort des cellules. Cette migration transforme les couches profondes de l'épiderme en couche cornée. C'est en fait la mort des kératinocytes qui crée une barrière de peau entre

Voir l'annexe C-6



l'intérieur et l'extérieur du corps. Ces cellules créent une couche de cellules aplaties, mortes et cimentées par un mortier composé de gras qui confère à la couche cornée une imperméabilité, donc une très bonne protection pour le corps.

## ❖ Unité 2 : L'analyse et les soins de la peau

*Les photos présentées dans cette unité sont à l'intention de l'enseignant.*

Dans cette unité, plusieurs types de peau sont regroupés et définis selon leurs principales fonctions relativement aux soins de la peau. À la suite de ces définitions, il sera question des principaux facteurs influant sur l'état de la peau et sur plusieurs lésions, troubles, maladies et contraindications qui peuvent avoir des incidences sur les soins à prodiguer à la peau. Les principaux produits et appareils utilisés dans les soins de la peau seront également décrits et un tableau des types de peau et des soins appropriés viendra compléter cette section. Toutes ces informations aident à réaliser une analyse de base de la peau et des soins à lui prodiguer.

### Les principaux types de peau : peau normale, mixte, sèche et grasse

La peau reflète le fonctionnement interne du corps humain. Pour garder l'apparence d'une peau saine, il est important de bien s'hydrater (en consommant de six à huit verres d'eau par jour), de bien s'alimenter, de bien dormir et surtout, de prendre soin de la peau en la nettoyant et en la protégeant au quotidien. Une personne ne peut pas changer de type de peau; elle peut par contre en améliorer l'aspect en en prenant soin.

La surface de la peau n'est pas uniforme et lisse; elle présente plutôt des orifices et des replis de surface. L'épaisseur de la peau varie considérablement d'une région du corps à l'autre. Son aspect diffère selon la race, le sexe et l'âge et il présente des différences d'un individu à un autre. En observant plusieurs types de peau, il est possible de les distinguer.

Les principaux types de peau sont classés selon la qualité et la quantité de sébum sécrété par la peau. Les types de peau sont la peau normale, la peau mixte, la peau sèche, la peau sensible et la peau grasse.



© Stockbyte/Photos.com

### La peau normale et la peau mixte

La peau normale présente des sécrétions sébacées et une hydratation naturelle qui sont considérées comme suffisantes. Elle n'est ni sèche ni grasse, à la différence de la peau mixte qui présente plutôt ces deux types de sécrétions sur des zones bien précises. Par contre, la peau normale est souvent, en réalité, une peau qui a tendance à être mixte. Autrement dit, il y a des endroits de la peau où les glandes sébacées sont moins présentes, comme les pommettes, les tempes et la mâchoire, et des parties où elles sont plus présentes, comme le front, le nez et le menton. Cette région plus grasse se nomme la zone T; c'est souvent à cet endroit que les comédons et les boutons apparaissent. Les peaux mixtes et normales sont les deux types de peau qui sont les plus faciles à entretenir. Toutefois, elles sont, comme les autres peaux, sensibles aux intempéries, aux changements hormonaux, etc.

Parmi les caractéristiques d'une peau normale et mixte, on retrouve :

- très peu de comédons
- quelques microkystes
- une légère sensation grasse
- une peau légèrement luisante
- un aspect de souplesse
- des pores visibles

## La peau sèche

La peau sèche est mince et manque d'élasticité et de souplesse. Elle n'est pas douce au toucher et ses pores sont pratiquement invisibles. La sécrétion de sébum est minime. Cette peau est très sensible aux agressions extérieures comme le soleil, la poussière ou encore la pollution. Elle a tendance à favoriser la survenue de maladies inflammatoires de la peau. De plus, ce type de peau aura davantage tendance à former des ridules autour de la bouche et sur les sillons du nez comparativement aux autres types de peau.

Parmi les caractéristiques d'une peau sèche, on retrouve :

- une sensation de sécheresse, d'irritation, à la limite de la brûlure
- un aspect mat et non luisant
- l'absence de comédons
- peu de souplesse et d'élasticité
- des pores quasi invisibles

## La peau sensible

La peau sensible est aussi dite peau réactive, c'est-à-dire qu'il s'agit d'une peau qui réagit de manière excessive à différents éléments : soleil, vent, froid, chaud, changement subit de température, fortes émotions, stress, hormones, etc. Une véritable peau sensible est souvent dite atopique par les dermatologues. Ce type de peau est prédisposé à faire de l'exéma et à développer d'autres maladies inflammatoires de la peau. Une bonne manière de différencier les vraies peaux sensibles de tous les autres types de peaux qui peuvent connaître des crises périodiques de sensibilité, c'est que celui-ci est presque continuellement en état de rougeur et d'irritabilité. Dans la majorité des cas, ce type de peau est héréditaire.

Parmi les caractéristiques d'une peau sensible, on retrouve :

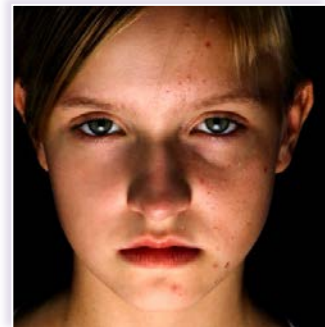
- de la rougeur
- des démangeaisons
- une sensation de tiraillement et d'échauffement
- de la sécheresse
- une peau qui pèle
- des allergies
- de l'inconfort



© rob\_lan/Photos.com

## Peau grasse

Il va sans dire que la peau grasse sécrète du sébum en abondance et le retient. La peau grasse a souvent tendance à briller, principalement sur la zone T, et ses pores sont très dilatés. Comme c'est un type de peau qui sécrète énormément de sébum, elle est donc propice à l'apparition de points noirs et de boutons, ce qui la rend plus rugueuse au toucher. Cette peau est moins sensible aux facteurs extérieurs, au dessèchement et au stress, et elle est moins sujette aux rides et aux marques du vieillissement. Toutefois, il faut faire attention à bien la traiter, car une peau grasse peut être déshydratée.



© Klubovy/Photos.com

Parmi les caractéristiques d'une peau grasse, on retrouve :

- des sécrétions plus abondantes sur l'axe médian du visage (zone T)

- des sécrétions retenues avec parfois des sécrétions fluides
- la présence de comédons ou de microkystes
- une sensation grasse souvent à l'axe médian et aspect légèrement luisant
- des pores visibles et dilatés

### La peau âgée ou mature

Ce type de peau reflète le temps qui passe, tout comme l'apparition de rides et le changement de coloration des poils et des cheveux. Les problèmes dermatologiques sont plus fréquents avec ce type de peau à cause de l'exposition cumulée des rayons ultraviolets et des modifications des structures de la peau elle-même, causées par un ralentissement du renouvellement des cellules de l'épiderme.

L'aspect de la peau âgée se caractérise par une perte d'élasticité et par une perte d'épaisseur, qui rend la peau facile à déchirer et plus sujette aux infections. La peau âgée est généralement plus sèche en raison de sa minceur. Elle retient moins bien l'eau.

En conclusion, selon les types de peau et selon l'organisme de chaque personne, la peau peut toujours changer et devenir plus épaisse ou plus grasse par exemple.

### Les facteurs influant sur l'état de la peau

Plusieurs facteurs, comme l'hérédité, l'environnement, les produits chimiques, la santé, le bien-être peuvent influencer la peau positivement et négativement. Il est donc important de tenir compte de ce qui influence le plus notre type de peau et de choisir les mesures appropriées pour garder une peau saine et en santé. Voici un aperçu des facteurs les plus communs qui influencent l'état de la peau.

### Les différences entre la peau des femmes et celle des hommes

Il existe des différences entre la peau des femmes et celle des hommes. Il est donc important de choisir des soins de la peau en fonction de son sexe et de son type de peau. Les résultats n'en seront qu'optimisés.

En général, la peau des hommes est plus grasse. Les glandes sébacées sont plus petites, mais elles produisent plus de sébum, qui est stimulé par la testostérone. Elle est aussi plus fragile en raison des soins qui sont considérés moins importants chez les hommes et du rasage quotidien. La peau des hommes est plus épaisse et son pH est plus acide, ce qui produit davantage de fibres de collagène. Cela a pour résultat un vieillissement plus tardif.

En général, la peau des femmes est plus sèche. Les glandes sébacées sont plus grosses, mais elles produisent moins de sébum, étant ralenties par l'œstrogène. La peau est plus mince et perd davantage d'eau.

### Les stades du vieillissement de la peau

L'organisme se modifie avec les années et la peau est le miroir de ces transitions. Au cours de chaque décennie, la peau atteint un stade différent et doit être traitée selon l'âge des cellules.

**La puberté :** à cette étape de la vie, la peau vit d'énormes changements hormonaux qui déclenchent de nouvelles réactions, qui sont souvent démesurées comparativement à celles observées



© olavs siiis/Photos.com

à l'âge adulte. Souvent, les glandes sébacées sont surproductrices et donnent lieu à des boutons, de l'acné, etc. Il est important de nettoyer la peau matin et soir et de l'hydrater convenablement. Cela évite d'avoir un excès de sébum et des pores bouchés.

**La vingtaine :** la peau est encore au maximum de ses capacités d'élasticité, de protection et d'hydratation naturelle. Maintenir un nettoyage et une hydratation douce est souvent suffisant.

**La trentaine :** la peau commence à présenter des traces de vieillissement : de petites rides au coin des yeux, de la bouche, etc. Elle nécessite un entretien plus attentif et une bonne hydratation quotidienne pour demeurer saine.

**La quarantaine :** la peau possède maintenant plusieurs rides; elle est moins élastique, moins ferme et commence à s'amincir. Il est d'autant plus important d'en prendre grand soin chaque jour en la nettoyant et en l'hydratant avec des produits adaptés à son âge (des crèmes plus riches).

**La cinquantaine :** la peau s'affaisse encore davantage; elle est plus ridée et plus mince. Il est primordial d'en prendre grand soin, de la laver et de la nourrir avec des produits très doux et très hydratants chaque jour.

**La soixantaine et plus :** la peau ne se régénère plus aussi facilement; elle est de plus en plus mince, ne garde plus son hydratation naturelle, se blesse plus facilement, brûle au soleil, n'est plus élastique et elle est de plus en plus sujette à des maladies de peau, des cancers, des taches de vieillesse. Il est primordial d'en prendre grand soin, de la laver et de la nourrir avec des produits très doux et très hydratants chaque jour et dès que le besoin s'en fait sentir.



Voir l'annexe C-7

## L'hérédité

L'hérédité est la transmission de caractéristiques d'une génération à une autre. Le plus souvent, on parle d'hérédité biologique.

C'est dans le code génétique que l'ADN transmet aux cellules toute l'information destinée à la création d'un être humain. À partir de ces informations, la construction du corps se fait avec des caractéristiques qui sont déjà écrites dans les gènes, et ce, dès la conception. En général, ces caractéristiques ne peuvent être changées, mais elles peuvent être suivies de manière adéquate. En ce qui concerne la peau, il est possible de faire des recherches sur un problème persistant, de consulter des dermatologues, des spécialistes de la peau et d'acquiescer de bonnes habitudes de vie pour conserver une peau saine.

Au-delà de la couleur de la peau, l'hérédité peut aussi être à l'origine des problèmes de peau héréditaires tels que la dermatite atopique (peau atopique). Cette maladie inflammatoire de la peau la rend ultrasensible et réactive. Les enfants dont les deux parents sont atteints de cette affection de la peau risquent plus que les autres de la développer. Les vergetures et certaines souches d'exéma peuvent aussi être reliées à l'hérédité.

## L'environnement

L'environnement de l'humain est formé de tout ce qui lui est extérieur et qui constitue son milieu. Ce terme est défini comme étant l'ensemble des éléments vivants et non vivants qui entourent une espèce. La nature et toutes ses composantes en font donc partie.

La peau est l'organe du corps en perpétuel contact avec l'environnement. Il est donc primordial de prendre certaines précautions pour la protéger. Un climat très aride (sec) ou trop humide, le soleil (coup de soleil, bronzage), la pollution (ville, région agricole ou campagne), les produits chimiques (produits nettoyants, laboratoires), les insectes (piques, allergies), les ressources naturelles (p. ex., habiter près de mines, de montagnes, au bord de l'eau, dans le désert), les végétaux (champignons toxiques, herbe à poux, épines), les animaux (allergies, morsures) peuvent affecter la peau et entraîner des problèmes.

## L'état de santé

L'état de santé est l'ensemble des facteurs qui expriment l'état de la santé d'une personne, d'un groupe ou d'une population. La santé étant l'état le plus proche du bien-être mental, physique et social, cet état sous-entend que tous les besoins fondamentaux nutritionnels, tels les besoins sanitaires, affectifs, sociaux et culturels sont satisfaits.

En général, quand notre état de santé est bien entretenu, notre peau est saine et en santé. Les facteurs suivants reflètent le lien entre notre état de santé et la qualité de notre peau : une mauvaise alimentation ou hydratation, une maladie physique ou mentale, un manque de sommeil, des émotions fortes, l'hygiène corporelle et l'environnement. Les changements hormonaux tels la puberté, la grossesse et la ménopause ont aussi des effets sur la peau.

## Traumatismes

Un traumatisme est un endommagement du fonctionnement du corps physique et psychique. Un traumatisme causé à la peau peut être le fait d'un mauvais traitement de la peau causé par des produits cosmétiques trop agressifs ou des nettoyages trop violents et irritants, une brûlure, une coupure, une contusion ou une hémorragie.

## Les produits chimiques

Une composition chimique est un ensemble de plusieurs éléments de nature chimique qui interagissent dans des proportions définies durant un processus particulier.

Une variété impressionnante de produits de soins pour la peau sont constitués d'un amalgame de produits chimiques. Certains sont néfastes et d'autres sont bénéfiques pour la peau. Il est important de bien se renseigner sur le contenu des produits que l'on souhaite appliquer sur la peau avant de les utiliser.



© Norma Cornes/Photos.com

Il est aussi possible et réalisable de fabriquer soi-même ses produits de soins pour la peau en ayant recours à des recettes maison. Ils ne posséderont pas d'agent de conservation; ils devront donc être utilisés plus rapidement que les produits commercialisés généralement.



## Les habitudes de vie

Les habitudes de vie sont l'ensemble des gestes que nous posons au quotidien pour répondre à nos besoins. Adopter de bonnes habitudes de vie peut aider grandement à garder une peau saine et une bonne santé : boire beaucoup d'eau, manger des aliments frais et colorés, faire de l'exercice physique régulièrement, prendre soin de sa peau matin et soir. Il faut également protéger la peau des facteurs néfastes en évitant les régimes sévères et répétitifs occasionnant de fortes prises et pertes de poids. Une consommation abusive et régulière d'alcool, de drogue, de tabac et de caféine peut également avoir des effets nocifs sur la peau.

## Les lésions, les troubles, les maladies et les contraindications qui peuvent avoir des effets sur les soins de la peau

Les troubles, lésions et maladies décrits ci-dessous représentent les principaux problèmes qui concernent la peau. Ce sont des troubles affectant communément les gens. Ces troubles nécessiteront des soins particuliers si l'on veut les apaiser ou les faire disparaître.

### L'acné

Au moment de la puberté débute un grand changement hormonal qui bouleverse entièrement le corps. L'acné est surtout liée à ce phénomène de transformation du corps à l'adolescence.

L'acné est une maladie de peau (dermatose) qui est due à l'inflammation des ostia et des follicules pileux, accompagnée de la formation de comédons.

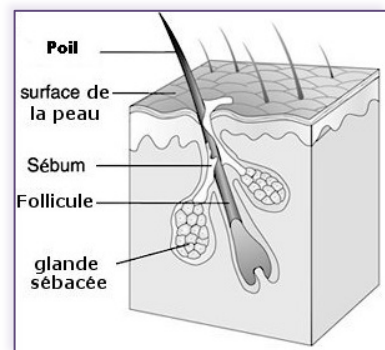
Le follicule pileux est la structure qui fabrique les poils par kératinisation. Tout le corps contient des poils, excepté la paume des mains et la plante des pieds.

Il y a trois principales raisons qui expliquent le développement de l'acné : l'augmentation de la quantité de sébum, l'obstruction des orifices du canal d'excrétion du sébum ou la présence du *propionibacterium acnes*, une bactérie, dans le sébum.

Différentes formes de comédons forment l'acné. Les points blancs sont des comédons fermés et formés par une accumulation de sébum sécrété par les glandes sébacées qui bouchent l'orifice de la peau d'où s'échappe le sébum (l'ostium). Les points noirs sont des comédons ouverts qui noircissent en s'oxydant au contact de l'oxygène. Les boutons surinfectés sont des accumulations de sébum pouvant être ensuite colonisées par des bactéries qui créent des lésions douloureuses.

Il est déconseillé de presser les boutons ou de les gratter, car il existe alors des risques de créer des blessures à long terme à la peau du visage ou à d'autres zones de la peau touchées par l'acné. De plus, cela risque de créer une ouverture propice à la prolifération de bactéries, qui aggraveraient l'infection et l'inflammation déjà présentes.

En général, le nettoyage de la peau avec des produits adaptés à son type de peau est suffisant pour limiter l'apparition de l'acné. Pour les cas graves, plusieurs traitements sont offerts. Il est



© PD-USGOV via Wikimedia Commons

Voir l'annexe C-4

fortement conseillé de consulter des spécialistes de la peau pour être en mesure d'obtenir le traitement adéquat et éviter l'aggravation de ce problème.

## L'exéma

L'exéma est une inflammation non contagieuse de la peau qui crée des démangeaisons. Cette forme de trouble de la peau est souvent héréditaire ou créée par l'irritation. L'exéma est présent à tout âge; le nourrisson et la personne âgée peuvent en être atteints.

Les principales causes de l'exéma sont une réaction allergique au toucher, aux parfums, au contact avec des produits chimiques qui endommagent la couche externe de la peau, aux savons forts, détergents, lessives et autres produits de nettoyage. L'alimentation, telle la consommation de produits laitiers ou de produits acides peut causer l'exéma.



© Arkady Chubykin/Photos.com

Il existe plusieurs sortes d'exéma, les plus communes étant :

- l'exéma de contact (contact avec une matière);
- l'exéma constitutionnel (génétique);
- la dermatite séborrhéique (les pellicules, l'exéma dans les glandes sébacées).

Parmi les signes et les symptômes de l'exéma, on note une peau généralement sèche, des démangeaisons dont l'intensité varie, des rougeurs, des écailles, des lambeaux de peau qui se détachent et des boursoufflures.

En général, une bonne hydratation de la peau peut diminuer l'apparition de l'exéma. Pour les cas graves, plusieurs traitements sont offerts. Il est fortement conseillé de consulter des dermatologues pour être en mesure d'obtenir le traitement adéquat et éviter que le problème s'aggrave.

## L'urticaire

L'urticaire est une sorte d'inflammation très courante de la peau. Elle se traduit par de grosses plaques rouges boursoufflées qui démangent. Ces plaques apparaissent et disparaissent rapidement. La durée de l'urticaire est très variable, allant d'une heure à une journée. Parfois, plusieurs crises peuvent se déclencher l'une à la suite de l'autre.



© WikiRiagou via Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

L'urticaire apparaît le plus souvent en réaction à un agent irritant qui déclenche la réaction cutanée.

Bien qu'il existe une liste exhaustive des causes de l'urticaire, en voici les principales :

- le stress, l'exercice, la douche chaude, la natation;
- la friction, la pression répétitive;
- le composé chimique libéré par les neurones : l'histamine. Elle est en outre responsable des démangeaisons de la peau, du rhume des foins et de l'asthme;
- une réponse immunitaire à l'alimentation, piqure d'insecte ou médicaments;

- les produits cosmétiques, les savons, les parfums, les lotions;
- certaines infections telles que les rhumes, les infections de la gorge, etc.;
- la grossesse.

Les trois types d'urticaire les plus communs sont : l'urticaire aiguë, l'urticaire chronique et l'urticaire physique.

En général, les crises d'urticaire ne sont pas dangereuses, mais il est important de diagnostiquer le type d'urticaire dont on souffre pour choisir la meilleure manière de l'amoinrir et de la faire disparaître. Il est recommandé de consulter un spécialiste de la peau ou un médecin qui aidera à déterminer le meilleur traitement.

## La cellulite

La cellulite est une inflammation des tissus sous-cutanés. En quelque sorte, ce sont des cellules graisseuses de grande taille, gonflées et comprimées entre des vaisseaux sanguins et lymphatiques. Cette compression entraîne une mauvaise élimination des toxines.

L'inflammation crée une texture de peau d'orange à la surface de la peau. Les personnes de tous les âges et de tous les poids peuvent développer de la cellulite. En général, toutefois, la répartition particulière des graisses chez les femmes favorise l'apparition de cellulite.

Les principales causes de cellulite sont la génétique, les hormones, la circulation sanguine, une mauvaise hygiène de vie, un manque d'exercice et une mauvaise alimentation.

### Trucs simples pour éviter la cellulite :

- Faire de l'exercice régulièrement : cela diminue le stress et aide à la bonne élimination des toxines
- Manger santé : moins de gras et de sucre
- Boire beaucoup d'eau (entre 1,5 L à 2 L par jour)
- Éviter les vêtements trop serrés qui gênent la circulation sanguine et lymphatique
- Éviter les grandes variations de poids tels des régimes trop stricts ou des jeûnes prolongés suivis d'abus de nourriture
- Être le plus constant et équilibré possible dans ses choix de vie

Il existe aussi plusieurs types de cellulite. La cellulite naissante est ferme et apparaît quand la peau est pincée. Ce type de cellulite est encore facile à éliminer à ce stade. La cellulite installée ressemble à une peau d'orange. La cellulite fibreuse est plus dure, douloureuse et inesthétique.



© Mikhail Kokhanchikov/Photos.com



## Les vergetures

Les vergetures sont des lésions de la peau créant un déchirement des fibres de collagène et élastiques lors d'une modification corporelle trop rapide. Les traces que ces blessures laissent ne peuvent être guéries, excepté par des opérations chirurgicales.



© markcarper/Photos.com

Les principales causes des vergetures sont : la grossesse et la puberté (périodes de chamboulement hormonal), l'excès de poids, une poussée de croissance rapide et un étirement de la peau excessif ou trop rapide.

### Trucs pour éviter ou amoindrir les vergetures :

- Nourrir les tissus de la peau avec des crèmes ou des huiles très riches
- Activer la circulation des vaisseaux sanguins et lymphatiques pour stimuler la régénération de la peau
- Renforcer et réduire les lésions existantes en renforçant les tissus par des crèmes spécialisées
- User de constance dans ses soins d'hydratation, ses exercices et son alimentation

## Les grains de beauté

Aussi appelé naevus, un grain de beauté est une accumulation de cellules mélanocytaires dans la peau. Ces cellules sont responsables de la coloration foncée de la peau et du bronzage. Ainsi, le plus souvent, les grains de beauté possèdent une coloration brun foncé, une forme ronde ou ovale et sont situés à la surface de la peau. Ils apparaissent généralement à partir de l'âge de six mois et leur nombre, leur relief et leur grosseur augmentent avec l'âge.

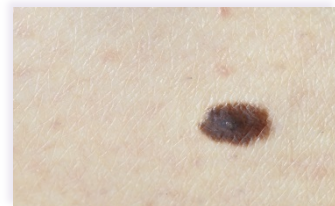


© TheBiggles/Photos.com

Les zones de la peau exposées au soleil sont plus sujettes à l'apparition de grains de beauté. Il arrive souvent que la cause soit inconnue, il est donc important de vérifier leur apparence pour connaître leur nature.

Les types de grains de beauté sont variés. Le naevus jonctionnel est sans relief ou presque et il est souvent brun foncé. Il est généralement inoffensif chez l'enfant, mais présente un risque de mélanome chez l'adulte. Le naevus dermique est en relief, clair et est souvent pourvu de poils. Le naevus congénital est un grain de beauté présent à la naissance. Le naevus bleu a une couleur presque noire. Il ne s'agit là que d'un échantillon des variations de grains de beauté.

**Il faut surveiller** le grain de beauté pour voir s'il change d'aspect, et ensuite le faire vérifier par un médecin. Il est important de s'assurer que ce n'est pas un mélanome ou qu'il ne se transformera pas en mélanome, un type de cancer de la peau.



Geo-grafika/Photos.com

## La couperose et la rosacée

La couperose se caractérise par des rougeurs quasi permanentes ou permanentes, observées chez ceux qui ont développé une rosacée. Des rougeurs sont surtout présentes sur les joues, le nez, le front, le menton, et sont souvent accompagnées de petits vaisseaux sanguins visibles. La rosacée est la même maladie, mais à un stade plus avancé.

Les personnes les plus touchées par la couperose et la rosacée sont les femmes, les personnes ayant des peaux sensibles et claires, et les personnes dont les parents en ont souffert. L'hérédité augmente en effet le risque de développer cette maladie cutanée.

Les symptômes de la rosacée et de la couperose sont des rougeurs au visage, une peau sèche et sensible accompagnée d'une sensation de brûlure, une tendance à rougir facilement, la survenue de bouffées vasomotrices provoquées par les émotions, les changements de température ou certains aliments, l'apparition de petits vaisseaux sanguins sur le nez et les joues ou de petits boutons rouges et solides sur le nez, les joues, le front et le menton, des yeux secs, rouges et irrités et un nez rouge enflé et recouvert de nodules.

Les principaux facteurs déclencheurs de la rosacée et de la couperose sont de brusques changements de température, une alimentation épicée ou la consommation d'alcool, de fortes émotions, l'exposition non protégée au soleil, au froid et au vent, l'âge, les fluctuations hormonales et l'hyperactivité des vaisseaux sanguins du visage. Il est à noter qu'il est tout à fait normal d'avoir quelques vaisseaux sanguins apparents sur le visage.

#### Trucs et conseils pour la prévention de la couperose et de la rosacée :

- Éviter les expositions prolongées au soleil et appliquer de la crème solaire FPS 30
- Éviter l'alcool, le café, les boissons chaudes, les mets épicés, etc.
- Éviter les températures extrêmes et les changements rapides de température
- Apprendre à se détendre pour mieux gérer ses émotions
- Éviter les bains chauds et les saunas prolongés
- Éviter les crèmes à la cortisone

## L'allergie

L'allergie est une réaction démesurée et dérégulée du système immunitaire à la suite d'un contact avec une matière jugée étrangère par le corps. Cette matière est pourtant sans danger réel pour la santé. L'agent qui déclenche l'allergie se nomme allergène. Le contact avec un allergène se produit par voie respiratoire, par ingestion ou par le contact avec la peau. Il existe plusieurs et différents niveaux de réactions allergiques, allant d'une simple rougeur cutanée à la suffocation causant la mort. Il ne faut donc prendre aucun risque avec les allergies.

Il y a plusieurs symptômes observables qui surviennent lors de réactions allergiques, par exemple des problèmes cutanés tels que des rougeurs ou des boutons souvent accompagnés de démangeaisons, des problèmes respiratoires et l'irritation des voies nasales, des démangeaisons aux yeux qui peuvent gonfler et rougir, l'inflammation du larynx (oto-rhino-laryngologique), des difficultés reliées au système digestif, etc. Les principales causes de réactions allergiques sont les médicaments, les produits cosmétiques ou alimentaires, le pollen, les rayons UV, le tabac, les insectes et les animaux.



© -aniaostudio-/Photos.com

Il existe différents produits et méthodes pour neutraliser les allergies, tels que les antihistaminiques, les traitements anti-inflammatoires locaux, la désensibilisation, la réduction et la suppression des causes de l'allergie. Les allergies sont de plus en plus fréquentes dans la société industrialisée de l'Amérique du Nord.

## Les engelures

Les engelures sont des lésions de la peau dues au froid : la peau qui gèle, c'est l'équivalent d'une brûlure. Une partie du corps ayant déjà souffert d'une engelure demeurera plus sensible par la suite.

La peau qui n'est pas protégée du froid par un habit ou par un corps gras présentera des rougeurs, une inflammation locale, des picotements et une sensation de brûlure.

Ces premiers signes annoncent qu'une engelure peut survenir. Il est vivement conseillé, dès l'apparition de ces symptômes, de se protéger du froid pour ne pas créer de blessures plus sérieuses à la peau. Malgré ces avertissements, si la peau demeure au froid, une sensation de fourmillement et une teinte grisâtre apparaîtront, puis la partie gelée deviendra blanche et luisante. À partir de ce moment, il est trop tard : une engelure est survenue et il est primordial de prodiguer les premiers soins immédiatement. Si la personne demeure tout de même au froid, elle peut perdre un membre et souffrir de plusieurs autres complications.

Premièrement, pour prévenir les engelures, il faut vérifier la température extérieure avant de s'habiller ou d'habiller un enfant pour sortir dehors. Il faut prendre en considération le facteur vent et l'humidité relative, qui refroidit radicalement la température annoncée. Il est conseillé de s'habiller avec des couches de vêtements pour s'adapter au froid et à la chaleur du corps selon les activités pratiquées à l'extérieur. Il est essentiel de porter une tuque chaude et conçue pour l'hiver, un cache-cou ou une cagoule qui cache bien les oreilles, le front, le cou, les joues plutôt qu'un foulard qui se déroule plus facilement. Il faut porter des bottes imperméables assez grandes pour mettre des bas chauds et pouvoir bouger les orteils. Il est conseillé d'enfiler deux paires de gants ou mitaines : l'une plus mince en contact avec la peau et l'autre plus chaude par-dessus, en gardant suffisamment d'espace pour bouger les doigts. Il est conseillé d'appliquer une couche d'une crème protectrice et une crème pour protéger le visage contre l'action des rayons UV.

Il est à noter que la peau des enfants et des personnes âgées est plus sensible aux intempéries, mais tout le monde est sujet aux engelures quel que soit son âge.

### Trucs et conseils pour traiter les engelures :

- Retirer doucement les vêtements pour éviter le frottement et l'irritation
- Réchauffer lentement la zone gelée
- Ne pas masser la peau gelée
- Si l'engelure est mineure, appliquer une main pour réchauffer la partie gelée sans exercer de pression, ni bouger
- Si l'engelure est très grave, téléphoner à un médecin ou se rendre dans un service de soins de santé

## Les coups de soleil



© ron sumners/Photos.com

Les coups de soleil sont des brûlures de la peau causées par les radiations du soleil. Les rayons responsables sont les ultraviolets (UV) qui émanent du soleil et qui se dirigent vers la Terre. Les rayons ultraviolets sont responsables du bronzage, des brûlures de la peau (les coups de soleil), du vieillissement prématuré de la peau (les rides), des cataractes (opacification du cristallin de l'œil) et du cancer de la peau (principalement le mélanome). Les cancers de la peau sont souvent provoqués par des expositions au soleil non protégées et répétées. Plusieurs cancers de la peau sont dus aux coups de soleil antérieurs.

Le bronzage et les coups de soleil sont des signes que la peau a subi une lésion; il n'est donc vraiment pas souhaitable de chercher à bronzer en été.

Il y a trois types de rayons ultraviolets : les UVA, les UVB et les UVC. Les rayons UVA représentent la presque totalité du rayonnement solaire reçu sur Terre. Ils sont les plus faibles en termes d'énergie, mais ce sont eux qui pénètrent le plus profondément dans les couches de la peau. Ils sont responsables principalement des rides. Ces rayons cassent de façon irrémédiable les fibres élastiques de la peau. Ils participent aussi aux coups de soleil et au bronzage, mais à un niveau moindre que les UVB. Les rayons UVB sont stoppés en partie par notre atmosphère et pénètrent moins profondément dans les couches de la peau. Ce sont les grands responsables des coups de soleil, du bronzage, des cancers de la peau et des cataractes. Les UVC sont les rayons les plus puissants et, heureusement, ils sont entièrement stoppés par l'atmosphère terrestre.

#### Trucs et conseils pour éviter les brûlures du soleil :

- Éviter de s'exposer au soleil entre 10 h et 14 h
- Appliquer une crème solaire présentant un FPS de 15 ou plus toutes les deux heures sur toutes les régions de la peau visible au soleil
- Porter des chapeaux, vêtements longs pour se protéger lorsque c'est possible

Les mélanocytes sont des cellules présentes dans les couches profondes de la peau et leur rôle est de produire en grandes quantités un pigment appelé la mélanine. C'est en raison de la présence de la mélanine que la peau bronze. Lors d'une exposition prolongée au soleil, la mélanine absorbe les rayons UV et transforme leur énergie en chaleur. Les personnes ayant une peau naturellement foncée possèdent plus de mélanocytes et de mélanine que les autres. Ces organismes sont donc mieux protégés des UV qu'une personne à la peau claire. Il n'en demeure pas moins que tout le monde doit se protéger contre ces rayons dangereux pour la peau. La protection naturelle de la peau contre le soleil n'est pas suffisante pour se protéger des rayons UV. Elle permet au corps de ne pas littéralement être détruit par ces rayons, mais il est essentiel de bien protéger la peau.

Il est à noter que certains médicaments peuvent avoir une influence sur les mécanismes de protection naturelle que possède le corps pour se défendre contre le soleil. Il est extrêmement important de bien lire les recommandations sur les contraindications liées à la prise d'un médicament.

Les symptômes d'une exposition prolongée au soleil sont une réaction inflammatoire de la peau due au déclenchement de l'histamine (une substance chimique produite par le corps qui déclenche la majorité des allergies) à la suite de l'augmentation du flux sanguin; elle se traduit par une peau qui devient rouge et chaude.

Les symptômes éprouvés à la suite d'un coup de soleil sont, dans l'ordre :

- entre deux et six heures à la suite de l'exposition au soleil, la rougeur du coup de soleil apparaît;
- entre douze et vingt-quatre heures à la suite de l'exposition, le coup de soleil atteint son pic de douleur;
- pendant environ trois jours, la douleur et la sensibilité demeurent;
- entre quatre et sept jours plus tard, la peau commence à dérougir et à peler.



© Todd Arena/Photos.com

Le coup de soleil est une vraie brûlure; elle doit donc être traitée comme telle. Il n'y a pas de remède rapide au coup de soleil, la cicatrisation est lente à se faire. Le corps doit régénérer les cellules brûlées. Le soulagement de brûlures mineures dues au soleil peut se faire avec des crèmes hydratantes, de courts bains frais ou l'application de compresses froides. Il est important d'éviter les agressions à la peau telles que l'utilisation de savons contenant des agents irritants.

Il est à noter que la neige reflète un maximum de rayons UV; nous sommes donc vulnérables toute l'année à ces rayons néfastes.

### Identifier et décrire les produits et les appareils utilisés dans les soins esthétiques

Voici une description des produits utilisés pour les soins esthétiques des mains, du visage et du corps.











© darren baker/Photos.com

Voir l'annexe C-9

Produits utilisés pour les soins de la peau	Utilité	Application
<p><b>Les produits nettoyants et démaquillants pour la peau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Crème</li> <li>• Gel</li> <li>• Huile</li> <li>• Démaquillant pour les yeux</li> <li>• Exfoliant</li> <li>• Savons doux, naturels et gras</li> </ul>	<p>Les produits nettoyants et démaquillants servent à nettoyer et à éliminer les impuretés, le sébum accumulé de la peau et, dans certains cas, le maquillage. De même que pour le corps, il est important de choisir ses produits en fonction de son type de peau; sinon, la peau peut réagir négativement au produit utilisé.</p>	<p>Appliquer le produit nettoyant et démaquillant sur l'ensemble du visage et du cou en massant légèrement. Enlever l'excédent avec un tampon de coton ou une débarbouillette, en remontant vers le contour des yeux. Un coton-tige peut être utilisé pour les petits replis.</p> <p>Pour le corps, utiliser une crème ou un savon nettoyant et, à l'aide d'une débarbouillette, frotter doucement.</p>
<p><b>Les lotions tonifiantes</b></p>	<p>Les lotions tonifiantes se présentent sous forme liquide et translucide. Elles aident à rééquilibrer le pH, à tonifier et à préparer la peau à l'hydratation. Cela permet d'ôter tous les résidus et de resserrer les pores de la peau. Elles doivent être choisies avec soin selon le type de peau.</p>	<p>Après avoir bien nettoyé la peau avec le lait nettoyant et démaquillant, appliquer la lotion avec un tampon de coton démaquillant rond ou vaporiser (selon les contenants de lotions tonifiantes) sur la peau et faire pénétrer en pressant délicatement.</p>



<p><b>Crème hydratante pour le visage, pour le corps et les mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de jour et de nuit</li> <li>• Crème solaire</li> </ul>  <p>© Martin Dimitrov/Photos.com</p>	<p>Les crèmes hydratantes servent à hydrater la peau après le nettoyage et l'application de la lotion tonifiante. La plupart du temps, ces crèmes se présentent en pot, en tube ou en pompe et possèdent une texture onctueuse. Le choix de la crème pour le visage se fait en fonction de son type de peau, de la saison, du climat, de l'exposition au soleil et du moment de la journée (jour ou nuit). Elle protège la peau de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences.</p>	<p>Appliquer la crème hydratante pour le visage sur le visage et le cou à la suite du nettoyage et de l'application de la lotion tonifiante.</p> <p>La faire pénétrer entièrement en massant la peau délicatement du bout des doigts. La crème est indispensable pour conserver l'hydratation de la peau.</p> <p>Procéder de la même façon pour les mains et le corps.</p>
<p><b>Bandeau à cheveux</b></p>  <p>© b-d-s/Photos.com</p>	<p>Le bandeau à cheveux, fait de tissu élastique, est utilisé pour remonter les cheveux de la naissance du front jusqu'au-dessus de la tête. Il permet de laisser le visage libre pour l'examen et le nettoyage.</p>	<p>Pour installer un bandeau correctement, il faut l'enfiler par-dessus la tête jusqu'à la base du cou et ensuite le relever sur le front afin de regrouper tous les cheveux. Toujours utiliser un bandeau propre pour respecter les règles d'hygiène.</p>
<p><b>Serviettes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Débarbouillettes</li> <li>• Lingettes humides démaquillantes</li> </ul>  <p>© LotusWorks/Photos.com</p>	<p>Pour prodiguer les soins de la peau, il est utile d'avoir accès à plusieurs serviettes de coton blanches de grandeur moyenne, soit le format d'une serviette à main ou d'une petite serviette de bain. Elles servent à essuyer le visage et le cou après le nettoyage de la peau.</p> <p>Les débarbouillettes servent à bien nettoyer la peau du corps et du visage. Les lingettes démaquillantes sont désormais proposées par la plupart des marques de cosmétiques. Elles sont très pratiques lors des déplacements, mais elles ne sont pas recommandées pour une utilisation quotidienne.</p>	<p>Se servir uniquement de serviettes et de débarbouillettes propres et en bon état.</p>  <p>© Stockbyte/Photos.com</p>
<p><b>Tampons démaquillants</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sous forme de disque de coton</li> <li>• cotons-tiges</li> </ul>  <p>© Everste/Photos.com © respetar/Photos.com</p>	<p>Le disque de coton est idéalement conçu pour permettre un nettoyage en douceur.</p> <p>Il ne peluche pas, sa texture est douce et non agressive pour l'épiderme.</p> <p>Le coton-tige est idéal pour nettoyer les petits replis de la peau.</p>	<p>Toujours les garder dans un sac ou un contenant fermé et propre. Les jeter immédiatement à la poubelle après utilisation.</p>

Appareils électriques spécialisés :	Description
Appareil pour examen de la peau	Appareil indispensable à l'analyse des soins à prodiguer à la peau ou à la détermination du type de peau. Un appareil d'éclairage sert à éclairer plus fortement les zones précises d'un visage pour voir tous les détails de la peau. La lampe est souvent munie d'une loupe grossissante ou d'un miroir grossissant. Elle peut être sur pied, fixée au mur ou installée sur une table.
<p>Appareils pour massage facial</p>  <p>© Laurent Hamels/Photos.com</p>  <p>© Alexander Novikov/Photos.com</p>	<p>Il existe différents appareils de massage facial. Voici les trois principaux :</p> <p><b>Rouleaux de massage pour le visage :</b> Ces appareils servent à exercer des pressions relativement fortes sur la peau du visage en pliant le repli cutané tout en le roulant. Ce massage a pour effet de déloger des graisses et des toxines, et d'augmenter la circulation sanguine.</p> <p><b>Saunas faciaux :</b> Ces appareils permettent de nettoyer, purifier et hydrater la peau en profondeur, tout en lui donnant de l'éclat. Ils dilatent les pores de la peau sous l'effet de la chaleur. Des gouttes de sueur sont produites, ce qui fait évacuer les toxines, les points noirs, les restes de maquillage et les saletés. De plus, les saunas faciaux permettent notamment l'utilisation des huiles essentielles par inhalation.</p> <p><b>Appareil d'électrostimulation du visage :</b> Ces appareils servent à renforcer les muscles de soutien, à stimuler la circulation sanguine et à améliorer le drainage lymphatique.</p>
<p>Appareils pour enlever la cellulite</p>  <p>© boggy22/Photos.com</p>	<p>Il existe plusieurs appareils pour éliminer la cellulite. Voici les deux principaux :</p> <p><b>Rouleaux de massage :</b> Ces appareils sont offerts en une variété de modèles et de formes. Dans l'ensemble, ils permettent d'exécuter un massage dit « palper rouler ». Ils fonctionnent à l'aide d'une force de rotation qui enroule et déroule le pli cutané. Ils permettent, notamment, de déloger les toxines emprisonnées dans les graisses.</p> <p><b>Appareils utilisant les ultrasons :</b> Ces appareils fonctionnent en émettant des ultrasons qui éliminent des tissus adipeux tout en favorisant la disparition de la cellulite.</p>
Appareil pour enlever les vergetures	<p><b>Appareil lumineux :</b> Il existe peu de moyens d'enlever totalement les traces des vergetures, mais il existe un appareil qui fonctionne avec des longueurs d'ondes de rayons lumineux.</p> <p>La réaction de la peau, lors du contact avec ces rayons lumineux, est une résonance, qui crée une activité cellulaire bénéfique pour la peau. Cette réaction stimule et répare les lésions de la peau.</p>

Certains des produits présentés ci-dessus peuvent être achetés dans les pharmacies et dans plusieurs magasins à grande surface. Il existe une gamme de produits de différents prix et de différentes qualités. Il est important de bien se faire conseiller par un pharmacien, une esthéticienne ou un dermatologue pour faire un choix adéquat.

## Tableau des types de peau et des soins appropriés

Type de peau	Soins appropriés
<b>Peau normale et mixte</b>	<p>En général, une peau de type normal n'a pas besoin de soins particuliers. Elle doit être entretenue matin et soir et lavée avec un savon gras et doux ou un produit nettoyant doux sans savon. Utiliser ensuite un tonique doux et une crème hydratante pas trop riche.</p> <p>En général, une peau mixte peut être soignée comme une peau normale. Si des problèmes se développent, consulter un spécialiste et opter pour des soins plus spécifiques.</p>
<b>Peau sèche</b>	<p>Éviter tous les produits de soins qui contiennent des parfums, de l'alcool ou du savon. Ces produits sont trop agressifs pour les peaux sensibles. Privilégier un lait nettoyant doux et hydratant, un tonique apaisant et un produit nourrissant riche et protecteur. Réaliser ces soins matin et soir, en massant très légèrement la peau pour aider à l'absorption des nutriments, à l'hydratation et à l'augmentation de la protection naturelle de la peau.</p> <p>Éviter de frotter. Être constant dans les soins du visage.</p>
<b>Peau grasse</b>	<p>Laver la peau du visage avec un produit doux et non abrasif, comme une eau démaquillante, et ce, même si cette peau semble plus encrassée. Préférer un tonique qui resserre les pores de la peau. Utiliser un produit hydratant fluide plutôt que crémeux. Ce produit est plus adapté aux peaux grasses et limite l'aspect luisant. Réaliser quotidiennement des nettoyages avec un exfoliant ou un gommage pour peau grasse pour éviter l'engorgement des pores par le sébum accumulé.</p>

\* Il est important de consulter un spécialiste de la peau si celle-ci présente des signes particuliers.



### ❖ Unité 3 : Les pratiques de sécurité et sanitaires

Dans cette unité seront abordées plusieurs questions relatives à la sécurité et aux règles d'hygiène à respecter quand on travaille en contact direct avec la peau.



© Christian Pound/Photos.com

#### Règles et trucs pour une hygiène de base en esthétique :

- Considérer que chaque client est infecté, mais faire preuve de tact. La courtoisie est aussi de mise dans le service esthétique.
- Toujours montrer aux clients les mesures d'hygiène qui seront appliquées.
- Porter des gants ou des doigtiers au besoin.
- Attacher ses cheveux, porter un sarrau, des souliers à surface lavable et ne pas porter de bijoux.
- Se laver les mains devant le client avant et après lui avoir prodigué des soins.
- Utiliser toujours du nouveau matériel pour chaque client.
- Laver les surfaces inertes que tout le monde utilise, entre chaque client.
- Avoir les ongles courts, propres et sans vernis.
- Mettre à la disposition des clients le matériel nécessaire pour qu'ils puissent se laver les mains.
- Afficher une méthode de lavage des mains efficace dans la salle de bain et des règles de base d'hygiène.

Ex. : jeter ses mouchoirs usagés dans la poubelle, tousser dans son coude, se laver les mains après être allé à la salle de bain.

### Les pratiques de sécurité et sanitaires

Pour débiter, il est important de différencier les termes *désinfecter* et *aseptiser*

**Désinfecter** : détruire par la désinfection. La désinfection est un procédé chimique ou physique qui tue ou rend inactifs des microorganismes tels que les bactéries, virus, etc. La désinfection s'effectue sur les surfaces inertes telles que les sièges, les poignées de porte, les sols et les murs.

**Aseptiser** : rendre antiseptique, stériliser. Cela englobe le même procédé que la désinfection mais sur les surfaces externes du corps. Pour l'intérieur du corps, il faut des antibiotiques.

Il est important de travailler dans un environnement aseptisé afin d'éviter la transmission de microbes et d'infections transmises par le contact avec le sang, les bactéries, les virus, les champignons et les parasites. La propreté, la désinfection et la stérilisation constituent les trois éléments les plus importants quand on désire maintenir des conditions d'asepsie optimales.

La personne qui prodigue des soins esthétiques a la responsabilité de respecter les règles d'hygiène et de sécurité pour assurer l'asepsie dans le milieu où elle travaille. Sa santé et celle des clients en dépendent. Voici quelques conseils à suivre pour assurer que le poste de travail est propre, désinfecté et que les clients sont en toute sécurité.

## **Maintenir une aire de travail propre, sanitaire et sécuritaire**

Dans le domaine de la santé et surtout dans les relations avec le public, il est très important de s'assurer que les règles d'hygiène en milieu de travail sont respectées pour éliminer les risques de contamination.

En un premier temps, il est important de s'assurer que l'aire de travail est bien rangée et qu'il n'y a aucun objet superflu. Il est préférable de n'avoir que le minimum d'objets décoratifs et d'opter pour des surfaces dures qui se nettoient mieux que des surfaces en tissu.

On utilise les produits désinfectants sur les objets inertes. Cela réduit les risques de contamination par les germes, les bactéries et autres microorganismes nuisibles à la santé. Un produit désinfectant possède trois principales capacités d'action : arrêter la croissance des germes, tuer les germes et empêcher les germes de recoloniser la surface nettoyée.

Il existe différents produits nettoyants. Un nettoyant dont la concentration en alcool est de plus de 70 %, de l'eau de Javel, du vinaigre pur ou même de la vapeur d'eau sont des exemples de produits désinfectants efficaces. On doit utiliser ces produits désinfectants selon les instructions affichées sur les contenants et sur les surfaces appropriées.

Il est recommandé de désinfecter toutes les surfaces que tout le monde touche régulièrement, et ce, entre chaque client, comme les poignées de porte, les stylos, la surface de la table, le siège de la fauteuil de soins, etc. Il est aussi fortement recommandé d'utiliser du matériel jetable quand on doit travailler directement sur la peau d'un client.

## **Respecter les mesures universelles de précaution**

### **L'équipement de protection personnelle**

Il faut choisir une tenue vestimentaire adaptée à ses besoins de travail. En général, il convient d'être vêtu d'un sarrau confectionné dans une étoffe tissée serrée, résistante aux multiples lavages, qui recouvre bien les vêtements de ville, blanche et qui peut être javellisée.

### **Les techniques pour se [laver les mains](#)**

Lorsqu'on a accès à l'eau courante, il est important de se laver les mains avec de l'eau et du savon ordinaire, et de bien les sécher. Il est recommandé de procéder comme suit pour bien se laver les mains lorsqu'on a accès à l'eau courante :

- retirer les bijoux (bagues, etc.);
- se mouiller les mains jusqu'aux poignets;
- utiliser suffisamment de savon pour qu'il y en ait partout sur les mains;
- faire pénétrer la mousse du savon sous les ongles, dans les jointures et entre les doigts ;
- rincer la mousse du savon à l'eau courante ;
- fermer le robinet en utilisant un essuie-tout ou une serviette;
- sécher les mains en utilisant une serviette propre ou un essuie-tout, en s'assurant de bien assécher l'espace entre chaque doigt (l'humidité favorise le développement des bactéries).

Lorsqu'on n'a pas accès à l'eau courante, il s'agit d'employer deux récipients différents pour se laver les mains, l'un servant de récipient pour l'eau et le deuxième servant à se laver les mains. Il est alors recommandé de procéder comme suit :

- retirer les bijoux (bagues, etc.);
- verser une quantité suffisante d'eau pour que les mains trempent au complet dans le récipient servant à se laver les mains;
- se mouiller les mains jusqu'aux poignets;
- utiliser suffisamment de savon pour qu'il y en ait partout sur les mains;
- faire pénétrer la mousse du savon sous les ongles, dans les jointures et entre les doigts;
- enlever le savon et les résidus de saleté en remuant les mains dans le récipient de manière à reproduire l'action de l'eau courante;
- sécher les mains en utilisant une serviette propre ou un essuie-tout, en s'assurant de bien assécher l'espace entre chaque doigt;
- jeter l'eau du récipient ayant servi à se laver les mains après chaque usage.

Lorsqu'on n'a pas accès à l'eau, voici comment se laver les mains :

- retirer les bijoux (bagues, etc.);
- utiliser un gel désinfectant de qualité, pour les mains (contenant 70 % d'alcool ou plus);
- utiliser des serviettes humides désinfectantes de haute qualité, emballées individuellement (se renseigner auprès d'un pharmacien).

Il est à noter qu'il est toujours préférable de se laver les mains avec de l'eau et du savon plutôt que d'utiliser des désinfectants contenant de l'alcool, car ceux-ci assèchent la peau.

### **Les maladies infectieuses**

Le principal moyen d'éviter la transmission d'agents pathogènes consiste à prendre des mesures de prévention en matière d'infection, en partant de la supposition que le sang et les autres liquides corporels de tout client peuvent être infectés. Voici quelques-unes des précautions à prendre : porter obligatoirement des accessoires de protection comme des gants ou des lunettes lorsqu'il y a un contact possible avec du sang; se laver immédiatement les mains; laver les autres surfaces de la peau et les surfaces dures qui ont pu entrer en contact avec du sang ou d'autres liquides; manipuler avec précaution les instruments tranchants et en disposer avec prudence.

## Section D – Équipement

Il est fortement suggéré à l'enseignant de se procurer les produits se rapportant au nettoyage de la peau du visage, et ce, pour les peaux sèches, grasses et mixtes. Sinon, il est possible de demander à l'élève de se procurer lui-même les produits en fonction de son type de peau.



© Robyn Mackenzie/Photos.com

### Matériel pour l'élève

- 1 reliure à anneaux
- 5 séparateurs
- 1 paquet de feuilles lignées
- Crayons et gommes à effacer, stylos

### Matériel pour l'enseignant

- Miroir, miroir grossissant, liquide lave-vitre, chiffon
  - Loupes, lampes
  - Disques de coton démaquillants, cotons-tiges, poubelles
  - Serviettes à main propres, débarbouillettes propres
- Produits nettoyants et démaquillants :
- Lait démaquillant ou gel moussant pour peaux sèches, grasses et mixtes
  - Lotion démaquillante pour les yeux
  - Lotion tonique pour peaux sèches, grasses et mixtes
  - Crème hydratante de jour et de nuit pour peaux sèches, grasses et mixtes
  - Crème contour des yeux (facultatif)
- Si les produits sont achetés par l'école :
- Petits contenants propres pour mettre de la crème (3 par élève)
    - 1 pour le produit nettoyant
    - 1 pour la lotion
    - 1 pour la crème
  - Eau courante ou bol d'eau
  - Images imprimées de la peau (fournies en annexe)

## Section E – Techniques de base

Cette section porte sur les étapes à suivre quand on prodigue des soins de la peau. On y explique comment analyser la peau, la nettoyer, la tonifier, l'hydrater, la nourrir et comment la protéger.

### Analyser la peau

Le but de l'analyse de la peau est de connaître le type de peau de la personne qui demande des soins pour ensuite choisir les produits adéquats qui permettront l'entretien de cette peau en toute confiance.

L'analyse de la peau de base s'effectue typiquement de trois façons :

1. à l'œil nu
2. au toucher
3. à la loupe

Les esthéticiennes font d'autres analyses à l'aide de lampes et d'appareils spécialement conçus pour les professionnels.

**Analyse à l'œil nu :** Le premier examen de l'épiderme se fait à l'œil nu. L'élève détermine la quantité de sébum sécrété, la grosseur des pores, le teint et les anomalies repérées.

Critères de la peau	Types de peau					
<b>Texture :</b> Vérification de l'épaisseur de la peau (visuellement, par la transparence).	<b>Fine :</b> Le grain de la peau (le degré d'ouverture des ostia) est régulier et uni, les ostia sont rares ou invisibles. C'est une peau transparente, fragile et sensible.		<b>Normale :</b> Le grain de la peau est régulier, les ostia sont légèrement visibles. Cette peau est lisse au toucher.		<b>Épaisse :</b> Le grain de la peau est irrégulier et grossier, les ostia sont dilatés. C'est une peau difficile à palper.	
<b>Sécrétion :</b> Évaluation de l'abondance ou du manque de sécrétion sébacée.	<b>En hyposécrétion :</b> Insuffisance du fonctionnement, manque de sécrétions sébacées, sécheresse.		<b>Normale, mixte :</b> Sécrétion de sébum n'est ni trop élevée, ni trop basse.		<b>Huileuse, comédonienne</b> (présence de comédons, peau luisante), <b>acnéique</b> (présence d'éruption cutanée, inflammation dans les comédons).	
<b>Hydratation (quantité d'eau présente) :</b> L'état de déshydratation de la peau et son vieillissement.	<b>Déshydratée :</b> Pattes d'oie (petites ridules autour des yeux), minuscules croutes de peau aux commissures des lèvres, texture de peau un peu sèche au toucher et sans souplesse.		<b>Hydratée normalement :</b> Aspect normal et lisse.		<b>Déshydratée de façon profonde :</b> Peau fripée, rides, perte de fermeté, manque d'eau dans les tissus.	
	<i>Attention : Une peau grasse peut être déshydratée. Ne pas confondre peau grasse et hydratation.</i>					
<b>Teint :</b> Qualité du teint.	<b>Terreux :</b> Peau grisâtre.	<b>Terne :</b> Qui a l'aspect de fatigue générale, qui élimine mal les déchets ou qui ne les élimine pas. Teint qui a perdu de sa fraîcheur, de son éclat.	<b>Blême :</b> Peau pâle.	<b>Normal :</b> Peau lisse, de belle couleur, avec un bel éclat.	<b>Brouillé :</b> Perte d'éclat, peau épaisse, grasse et qui présente une pigmentation grisâtre.	<b>Bilieux :</b> Peau jaunâtre et grasse.

### Analyse au toucher :

Le deuxième examen se fait en touchant l'épiderme. L'élève peut sentir si la peau est douce, sèche, grasse, moite ou sèche. C'est le moment d'établir le degré d'épaisseur de la peau pour savoir s'il y a des anomalies (petits kystes, etc.) invisibles à l'œil nu.

### Analyse à la loupe :

Le troisième examen se fait avec la loupe. L'élève peut déceler de minuscules imperfections qui risquent de devenir plus visibles avec le temps. La loupe aide à procéder à un examen plus complet.

### Les éléments à observer durant l'analyse de la peau :

Pour pouvoir réaliser les soins de base de la peau, l'élève doit savoir distinguer les différents types de peau. Pour ce faire, il lui faudra observer l'aspect extérieur de la peau selon les critères suivants :

(Des fiches d'analyse de la peau sont disponibles en annexe.)

Voir les **annexes E-1 à E-3**

## Modèle des bons gestes à adopter pour les soins de la peau du visage

### Nettoyer la peau

#### Nettoyer la peau du visage

Le nettoyage du visage sert à enlever les impuretés et les saletés de la peau accumulées au cours de la journée. L'objectif, en utilisant des produits spécialisés adaptés à son type de peau et une méthode précise de nettoyage, est de conserver l'hydratation naturelle de sa peau. Cette hydratation est le meilleur allié pour garder la peau belle et la protéger adéquatement contre les agents extérieurs. Si la peau du visage est lavée avec des savons trop forts pour le type de peau, le pH naturellement acide de la peau est neutralisé sous l'effet basique des savons. Le film gras de sébum qui protège la peau est donc brisé et elle devient plus facilement irritée. Cette irritation régulière peut provoquer des problèmes à long terme.

Pratiqué matin et soir, le nettoyage favorise la pénétration des crèmes hydratantes et nourrissantes, stimule la peau, relance l'activité cellulaire et favorise l'activité lymphatique. C'est en quelque sorte une recette miracle pour garder un visage jeune et tonique à peu de frais.

Voir l'**annexe E-4**

#### Aide-mémoire

Il est recommandé, pour effectuer un bon nettoyage ou démaquillage de la peau du visage, de :

- ne pas oublier de laver la peau du cou et du décolleté
- laver la peau du visage matin et soir
- émulsionner les impuretés avec un gel moussant ou un démaquillant adapté à son type de peau
- **éviter le contour des yeux**
- toujours faire des gestes circulaires de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur
- laver les yeux et la peau des yeux avec un produit adapté
- rincer suffisamment la peau
- bien assécher la peau, jusque dans tous les petits replis

## Étape 1 : Le nettoyage de la peau du visage

Commencer par remonter ou nouer les cheveux vers l'arrière la tête, dégager le cou et remonter les manches. Puis, appliquer du gel moussant ou un produit démaquillant adapté au type de peau sur un tampon démaquillant en coton ou sur les doigts.

Réaliser le nettoyage en massant légèrement le visage avec le produit.

1. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.
2. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.
3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur.
4. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton.
5. Contourner le visage, du menton vers les oreilles.
6. Remonter sur le cou et sur le décolleté.



© FEDelchot/Photos.com

À l'annexe E-4 se trouve un modèle des mouvements à effectuer dans l'ordre pour exécuter correctement les soins de la peau du visage.

Le massage léger du nettoyage favorisera le délogement des impuretés en aidant à dilater les pores et à activer la circulation sanguine qui oxygène la peau.

## Étape 2 : Le nettoyage de la peau du contour des yeux

Il est important de comprendre que la peau que l'on trouve autour des yeux est plus mince qu'ailleurs sur le visage; elle est donc plus sensible. Il faut porter une plus grande attention à son soin. Pour nettoyer cette zone de peau fragile, il vaut mieux toujours utiliser un produit spécialement conçu pour le contour des yeux et masser très doucement.

Voir l'annexe E-5

## Étape 3 : Le rinçage

Il est important de rincer suffisamment le visage, le cou et le décolleté après le nettoyage. Cette étape est essentielle pour enlever les résidus gras laissés par le produit nettoyant. L'eau fraîche a aussi pour effet de resserrer les pores de la peau à la suite du rinçage tout en apportant un effet tonifiant. Le rinçage peut s'effectuer avec les mains ou avec des tampons démaquillants résistants.

1. Mouiller une débarbouillette douce et l'essorer légèrement.
2. Recommencer les mêmes gestes que ceux requis lors du nettoyage, mais, cette fois, pour enlever le produit nettoyant.
3. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.
4. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.
5. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur.
6. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton.
7. Contourner le visage, du menton vers les oreilles.
8. Remonter sur le cou et sur le décolleté.

## Étape 4 : Le séchage de la peau

Le séchage de la peau est très important. L'eau, en s'évaporant, emporte avec elle celle contenue dans l'épiderme. Cela provoque un assèchement de la peau. Il faut sécher soigneusement la peau avec un linge propre à la suite du rinçage. Ensuite, la lotion tonique pourra jouer son rôle avec plus d'efficacité.



## Tonifier la peau

Les lotions toniques sont des produits conçus pour compléter le nettoyage de la peau. Ils sont en général constitués en grande partie d'eau, de divers agents actifs et d'extraits de plantes bénéfiques pour la peau.

L'utilisation de lotions toniques assure un rinçage parfait et constitue une première étape vers l'hydratation de la peau. La lotion tonique enlève complètement les résidus gras de produit démaquillant restant. Cette préparation rend la peau plus réceptive au soin hydratant à venir et maximise son efficacité. La lotion tonique sert aussi à neutraliser l'effet nocif du calcaire de l'eau et à équilibrer le pH de la peau. Elle resserre également les pores.

Les lotions toniques doivent être choisies en fonction du type de peau, car elles possèdent toutes des effets différents.

Voir l'**annexe E-6**

À la suite du nettoyage, du rinçage et du séchage faits matin et soir, il faut appliquer de la lotion tonique adaptée à son type de peau sur un tampon démaquillant en coton.

1. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.
2. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.
3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur.
4. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton.
5. Contourner le visage, du menton vers les oreilles.
6. Remonter sur le cou et sur le décolleté.

## Nourrir la peau

Il y a une distinction importante à apporter entre hydrater sa peau et la nourrir. Hydrater a un rapport avec l'eau et avec la nourriture. Tous les types de peau ont besoin à la fois d'eau et de nourriture (lipides).

L'hydratation de la peau, c'est l'eau contenue dans les structures internes de la peau et sa faculté de la retenir. Un bon moyen d'avoir une peau hydratée est de boire suffisamment d'eau chaque jour. En effectuant un nettoyage adapté à son type de peau, on aide à conserver la fine couche de gras naturel qui s'y trouve tout en enlevant les impuretés. Une peau bien nettoyée respire et est plus réceptive à la nourriture qui lui est fournie. Par exemple, une peau grasse peut être déshydratée si elle est lavée avec des savons trop forts et qu'elle est mal entretenue. Elle demeure néanmoins grasse en raison de ses glandes sébacées, qui sécrètent sans cesse une grande quantité de sébum.

Nourrir la peau, c'est lui donner des nutriments dont elle a besoin pour être en santé, des vitamines et des corps gras de bonne qualité. Plus la peau est sèche et mature, plus elle a besoin de soins nourriciers de haute qualité et adaptés à ses besoins. Une alimentation saine et diversifiée aide aussi à nourrir la peau. Des soins de nuit adéquats permettent également de

### Trucs et astuces des règles d'hygiène pour appliquer les produits de soins pour la peau :

- Se laver les mains correctement avant toute chose.
- Si une personne a une infection telle qu'une conjonctivite, jeter tous les produits qui sont entrés en contact avec la zone infectée, car cela pourrait propager l'infection.
- Ne pas garder pour soi les produits de beauté qui entrent directement en contact avec la peau.
- Pour le contour des yeux, utiliser seulement des produits et du matériel d'application réservés essentiellement à cette peau fragile.
- Les crèmes hydratantes en pompe restent aseptisées, mais quand les crèmes sont en pot, utiliser une spatule propre ou des cotons-tiges jetables après chaque usage.



nourrir la peau. Les crèmes hydratantes de nuit sont conçues pour être plus riches et plus vitaminées que les crèmes de jour, qui sont plutôt destinées à protéger la peau. Elles aident aussi à calmer la peau des stress extérieurs vécus durant la journée, tels que le soleil et le maquillage, et améliorent le processus de réparation.

Voir l'annexe E-7

### Étape 1 : le choix de la crème ou du soin nourricier

La première étape consiste à choisir des crèmes adaptées à notre type de peau. L'idéal est de consulter un spécialiste de la peau qui saura de quel genre de crème notre peau a besoin en fonction de son âge, de la saison et de son type de peau. Il est recommandé de choisir une crème de jour et une crème de nuit différentes, car elles n'ont pas les mêmes fonctions. L'une protège tout en hydratant et l'autre nourrit en profondeur.

Il est possible de trouver et de réaliser soi-même des produits de soin pour la peau avec des produits naturels, des aliments, des huiles et des huiles essentielles. Ces produits peuvent assurer des fonctions nourrissantes et hydratantes pour la peau. En revanche, il faut bien se renseigner sur les propriétés de chaque produit et il faut chercher à savoir s'il remplit les fonctions dont notre type de peau a besoin. Attention : si la peau présente des réactions ou des prédispositions particulières, il est préférable de consulter un spécialiste de la peau.

### Étape 2 : l'application de la crème ou du soin nourricier

Une fois qu'on a procédé au nettoyage, au rinçage et à l'application de la lotion tonique, il reste à nourrir la peau avec une crème. Appliquer la crème avec le bout des doigts, commencer par déposer un peu de crème sur le front et les joues. Masser la peau pour faire pénétrer la crème en réalisant des mouvements longs et souples toujours de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Ne pas oublier le cou et le décolleté.

Faire le massage jusqu'à l'absorption complète de la crème :

1. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.
2. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.
3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur.
4. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton.
5. Contourner le visage, du menton vers les oreilles.
6. Remonter sur le cou et sur le décolleté.

### Étape 3 : nourrir la peau du contour des yeux

Encore une fois, la peau du contour des yeux est très sensible et doit être traitée un peu différemment du reste du visage. Le soin du contour des yeux doit être plus doux et peut même être fait avec une crème spécialement conçue pour cette peau fragile.

Voir l'annexe E-8

L'important, c'est la façon d'appliquer le soin nourricier pour le contour des yeux.

1. Appliquer une petite quantité de crème sur les deux annulaires (ce sont les doigts les moins forts, donc les plus doux).
2. Déposer une petite quantité de crème sur les cernes qui se trouvent sous les yeux en tapotant légèrement du coin intérieur de l'œil vers l'extérieur.
3. Lisser le dessous des deux yeux en appuyant légèrement avec les annulaires.
4. Faire absorber toute la crème à la peau en massant très légèrement sur les cernes, le dessus de l'œil et sur le bord des tempes. Faire de petits mouvements circulaires.

## Protéger la peau

Une fois qu'on a fini de nettoyer, de rincer, de tonifier, d'hydrater et de nourrir la peau, que reste-t-il à faire de plus? Il faut apprendre à protéger sa peau des intempéries et à prendre de bonnes habitudes.

Les facteurs à prendre en considération en matière de protection de la peau sont principalement les changements de saison, les lieux de travail, les expositions au soleil, le vent, le froid, les changements brusques de température, le taux d'humidité ambiante, les baignades trop fréquentes, etc.

### Pour s'adapter à ces facteurs, il est conseillé de réévaluer les produits et d'ajuster les soins en conséquence

- L'hiver, choisir des crèmes encore plus nourrissantes et plus riches.
- Exécuter des exfoliations adaptées à son type de peau pour aider les peaux mortes à tomber et pour faciliter l'absorption des crèmes.
- Porter sur soi un baume à lèvres protecteur pour se protéger du soleil et des gerçures.
- Choisir des crèmes de jour avec une protection FPS 15 contre les rayons UV.
- À chaque nettoyage, choisir des savons gras et appliquer de la crème hydratante.
- Préférer la douche au bain.
- Ne pas prendre de bain moussant, mais utiliser des huiles (attention de ne pas glisser dans le bain).
- À la sortie de l'eau, s'essuyer délicatement en s'épongeant, sans frotter la peau.
- Au soleil, utiliser toujours une crème solaire présentant un indice FPS d'au moins 15 (utiliser des produits au facteur plus élevé pour le visage).
- Étaler la crème de protection solaire 30 minutes avant de sortir et en remettre toutes les deux heures.
- Ne pas oublier les petits coins de peau comme les oreilles, les pieds, les avant-bras, les coudes et les genoux.

## Section F – Évaluation

---



Tout au long de ce cours, on doit évaluer les connaissances et les habiletés des élèves. En annexe se trouvent des travaux et des activités destinés à l'élève et présentés sous la forme d'exercices. Il est suggéré de les réaliser en classe pour les évaluer et pour inclure la note obtenue à la note finale du cours. Sinon, on peut les utiliser comme exercices pratiques, sous la forme de jeux, de jeux de rôle, etc. Libre à vous de les utiliser selon votre horaire.

Dans les annexes se trouvent des activités pédagogiques telles que :

- des exercices Vrai ou Faux;
- des exercices pour trouver l'énoncé faux parmi les choix de réponses;
- des exercices où il faut placer les mots au bon endroit sur le dessin, etc.

On y retrouve également une série d'activités pratiques telles que :

- remplir une fiche d'analyse de la peau, pour l'analyse de la peau du client (pair);
- pratiquer devant le miroir les bons gestes à adopter pour prendre soin de sa peau, sans produits : nettoyer, tonifier, hydrater et nourrir;
- pratiquer devant le miroir sur un client (pair) les bons gestes à adopter pour prendre soin de la peau, sans produits : nettoyer, tonifier, hydrater et nourrir;
- pratiquer devant le miroir les bons gestes à adopter pour prendre soin de sa peau, avec les bons produits : nettoyer, tonifier, hydrater et nourrir;
- pratiquer devant le miroir sur un client (pair) les bons gestes à adopter pour prendre soin de la peau, avec les bons produits : nettoyer, tonifier, hydrater et nourrir.

Des suggestions d'évaluations sont également fournies. On retrouve des exemples de tests que l'enseignant pourra faire passer aux élèves après chaque unité et qui servent à vérifier que les élèves ont bien compris ce qui leur a été enseigné.

Un autre outil d'évaluation possible consiste à demander à l'élève de créer un recueil de notes. Ce recueil, mis régulièrement à jour, constituera le répertoire personnel de l'élève et pourrait notamment contenir des notes de cours mises au propre, des dessins des structures de la peau, des notes personnelles sur la peau et les soins à y apporter, ou encore, des fiches types d'analyse de la peau. Une fois le recueil terminé, l'élève le présentera à l'enseignant, qui pourra l'évaluer à titre de projet. L'enseignant pourrait par ailleurs recevoir l'élève en entrevue pour discuter de son cheminement.

[Voir les annexes F](#)

## Section G – Glossaire

---

**Adipocyte** : cellule de stockage des lipides.

**Acide aminé** : acide qui entre dans la composition des protéines et qui, ne pouvant être synthétisé par l'organisme humain, doit nécessairement provenir d'une source alimentaire.

**Acide lactique** : acide organique qui s'accumule dans la cellule, puis passe dans la membrane cellulaire pour se retrouver dans la circulation sanguine.

**Adipeux** : qui contient de la graisse.

**Anatomie** : étude de la localisation des organes d'animaux ou de plantes.

**Annexe** : dans le domaine de l'esthétique, les annexes sont les ongles, les poils, etc.

**Antigène** : substance provoquant la formation d'un anticorps.

**Appendice** : partie secondaire, annexe.

**Apocrine** : se dit d'une glande dont le produit de sécrétion suinte (s'écoule lentement) à travers le pôle sécréteur de chaque cellule sans que les structures cellulaires se détruisent.

**Aqueuse** : qui contient de l'eau.

**Artère** : vaisseau conduisant le sang de l'aorte vers les organes.

**Asepsie** : méthode de protection contre les contaminations microbiennes.

**Atopique** : relatif à l'atopie, une prédisposition familiale à certaines affections, telles que des allergies.

**Biologie** : science de la vie et des organismes vivants.

**Capillaire** : relatif aux cheveux.

**Cartilage** : tissu élastique moins rigide que les os.

**Cellule** : élément de base de tout organisme vivant.

**Cellulite** : inflammation du tissu sous-cutané provoquant un gonflement de la peau, prenant un aspect capitonné.

**Chimie** : science relative à la constitution des corps physiques élémentaires et aux combinaisons de ces corps, au niveau atomique et moléculaire.

**Cohésion** : action d'être attaché ensemble, solidaire.

**Collagène** : protéine responsable de la cohésion des tissus.

**Comédon** : petite quantité de matière sébacée contenue dans un pore de la peau distendu.

**Cornéocyte** : cellule morte de la couche cornée dont le rôle est essentiellement de protéger la peau contre les agressions extérieures.

**Cosmétique** : qualifie toute préparation destinée aux soins non thérapeutiques, à la beauté.

**Couche** : élément d'une superposition de matériaux.

**Cutané** : relatif à la peau, qui apparaît au niveau de la peau.

**Derme** : tissu organique constituant la base de la peau, sous l'épiderme.

**Eccrine** : se dit d'une glande dont le canal excréteur s'ouvre directement à la surface de la peau.

**Élastine** : protéine des fibres élastiques de l'organisme.

**Épiderme** : partie superficielle de la peau constituée de plusieurs couches superposées et qui recouvre le derme.

**Fibre** : élément long et frêle généralement disposé en faisceau.

**Génétique** : science qui étudie l'hérédité et ses problèmes.

**Glande** : organe qui sécrète des substances dans l'organisme.

**Histologie** : étude de la formation des tissus vivants.

**Inflammation** : réaction d'un organisme à un agent pathogène, caractérisée par la rougeur, la chaleur, la douleur.

**Kyste** : cavité pathologique contenant une substance liquide ou semi-liquide, molle ou solide.

**Kératine** : substance organique, élément de base des ongles, cheveux, poils, etc.

**Kératinisation** : transformation des couches profondes de l'épiderme en couche cornée.

**Kératinocyte** : une des cellules constituant l'épiderme, partie de la peau.

**Ligament** : faisceau de fibres reliant les os au niveau des articulations ou maintenant des organes en place.

**Lymphatique** : relatif à la lymphe, liquide circulant dans les vaisseaux lymphatiques, réservoir de substances nutritives et de globules blancs.

**Mélanine** : pigment foncé qui colore les cheveux, la peau, l'iris de l'œil.

**Microkyste** : kyste de petites dimensions.

**Micromolécule** : molécule de masse moléculaire faible.

**Migration** : déplacement d'une substance, d'une cellule.

**Molécule** : la plus petite portion d'un corps chimique qui existe à l'état libre, constituée d'atomes réunis par des liaisons chimiques.

**Morphologie** : étude de la forme et de la structure externe des êtres vivants, ou des organes.

**Naevus** : malformation cutanée caractérisée par une tache ou une excroissance parfois poilue (tache de naissance ou grain de beauté).

**Nerf** : filament blanchâtre qui sert de liaison entre le cerveau et les différents organes.

**Estrogène** : hormone qui provoque l'œstrus, phase de l'ovulation chez la femme.

**Organe** : partie de l'organisme qui exerce une fonction particulière.

**Organisme** : ensemble des organes constitutifs d'un être vivant.

**Ostium** : orifice permettant l'entrée dans une cavité ou servant à faire communiquer deux cavités.

**Pellicule** : dans le domaine de l'esthétique, une pellicule est une partie de couche cornée morte qui se détache du corps et qui tombe.

**Phanère** : production de l'épiderme kératinisé des vertébrés (ongles, cheveux).

**Pigmentation** : accumulation de pigment dans les tissus organiques.

**Pigment** : protide qui entre dans la composition chimique de la peau.

**Pilosité** : ensemble des poils du corps.

**Physiologie** : science étudiant le fonctionnement d'un organe ou d'un organisme vivant.

**Protéine** : macromolécule hydrolysable présente dans tous les tissus de l'organisme.

**Rayon** : ligne partant d'un centre lumineux.

**Régénérer** : reconstituer, renouveler.

**Sanguin** : relatif au sang.

**Sébum** : sécrétion des glandes sébacées, des glandes de la peau.

**Sous-cutané** : situé sous la peau.

**Structure** : organisation complexe.

**Tendon** : cordon qui relie un muscle à un os.

**Tissu** : ensemble de cellules remplissant une fonction spécialisée (tissus organiques).



**Toxine** : substance toxique sécrétée par un microorganisme.

**Vaisseau** : petit canal par où circule le sang.

**Vasculaire** : qui a rapport aux vaisseaux (troubles vasculaires, système vasculaire).

## Section H – Références et ressources

---

### Ressources :

#### La peau, sa structure et ses cellules :

« Anatomie et fonctions de la peau », *Galopin-fr.net*, <http://www.galopin-fr.net/peau/peau1.htm>.

« Chapitre 5 - La peau et les phanères », *Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie*, <http://www.chups.jussieu.fr/polys/histo/histoP2/peau.html>.

« Collagène », *PasseportSanté.net*, [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=collagene\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=collagene_ps).

« Forum – Peau, Poils, Protéines », *Futura-Santé*, <http://e-sante.futura-sciences.com/forum/peau-poils-proteines.html>.

« Comprendre la peau – Structure et fonction de la peau », *Eucerin*, *La science d'une peau plus belle*, <http://www.eucerin.fr/a-propos-de-la-peau/principes-de-base/structure-et-fonction-de-la-peau>.

« L'hypoderme », *L'ORÉAL*, *Skin-Science.com*, [http://www.skin-science.fr/int/fr/index.aspx?tc=SKIN\\_SCIENCE\\_ROOT^HOME\\_SKIN\\_SCIENCE&cur=HOME\\_SKIN\\_SCIENCE&](http://www.skin-science.fr/int/fr/index.aspx?tc=SKIN_SCIENCE_ROOT^HOME_SKIN_SCIENCE&cur=HOME_SKIN_SCIENCE&).

« Le partenaire de votre peau... », *LysaSkin Laboratoires*, <http://www.lysaskin.com/page/page-11?page=11>.

« Peau (généralités) », *Vulgaris-Medical*, <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/peau-generalites>.

#### Lésions, troubles de la peau :

« Soins de la peau », *Canoë.ca/Santé*, [http://sante.canoe.ca/channel\\_main.asp?channel\\_id=2003](http://sante.canoe.ca/channel_main.asp?channel_id=2003).

« Vergetures – Traitements pour les faire disparaître », *Santé-médecine.net* <http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/533-vergetures-traitements-pour-les-faire-disparaitre>.

*Dermatonet.com*, <http://www.dermatonet.com/>.

« Les engelures », *Soins de nos enfants*, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/frostbite>.

« Maladies de la peau », *HON*, [http://www.hon.ch/HONselect/Selection\\_f/C17.800.html](http://www.hon.ch/HONselect/Selection_f/C17.800.html).

« Peau grasse (séborrhée) », *Vulgaris-médical*, <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/peau-grasse-seborrhee>.

« Rosacée », *PasseportSanté.Net*,  
[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=couperose\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=couperose_pm)

« Urticaire (*Urticaria*) », *Association d'information sur l'allergie et l'asthme*,  
<http://www.aaia.ca/fr/hives.htm>.

### **Nettoyer la peau :**

Doctissimo, Maquillage,  
[http://www.doctissimo.fr/html/forme/beaute\\_maladies\\_peau/soins\\_peau/visage/demaquillant.htm](http://www.doctissimo.fr/html/forme/beaute_maladies_peau/soins_peau/visage/demaquillant.htm).

### **Tonifier la peau :**

« La lotion tonique, est-ce vraiment utile? », *Coup de pouce*,  
<http://www.coupdepouce.com/beaute-mode/soins-et-parfums/la-lotion-tonique-est-ce-vraiment-utile/a/20946>.

### **Nourrir la peau :**

« Quelle crème pour ma peau sèche? », *Journal des Femmes*,  
<http://www.journaldesfemmes.com/beaute/soin-visage/quelle-creme-pour-mon-visage/j-ai-la-peau-seche.shtml>

« Quelle différence entre hydrater et nourrir sa peau? », *La nature dans la peau, Esenka*,  
<http://www.lanaturedanslapEAU.fr/quelle-est-la-difference-entre-hydrater-et-nourrir-sa-peau-2/>.

### **Santé et sécurité :**

« Éléments fondamentaux d'un programme d'hygiène et de sécurité au travail », *Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail*,  
<http://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/basic.html>.

### **Appareils esthétiques :**

« Cellulite », *Doctissimo.ca*,  
[http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2002/sem02/mag0712/dossier/sa\\_5711\\_cellulite\\_traitements.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2002/sem02/mag0712/dossier/sa_5711_cellulite_traitements.htm).

« C'est quoi la cellulite? », *Feminin.ch*, <http://www.feminin.ch/beauty/minceur/cellulite.htm>.

**Références :**

Centre d'élaboration des moyens d'enseignement du Québec (CEMEQ) – Série « *Esthétique* »

Module 3 – Appareils et équipements, mars 2000, 178 pages.

Module 8 – Cosmétologie, août 2000, 372 pages.

Module 19 – Soins du visage, octobre 2000, 156 pages.

Module 21 – Information sur les soins du corps, août 1997, 206 pages.

## Annexes

---

Les annexes A, C, E et F, qui s'adressent aux enseignants, ont été conçues pour leur faciliter la tâche, mais il ne s'agit que de suggestions. L'enseignant est libre de les adapter à sa guise pour les besoins de son propre cours.

Annexe A-1 : Exemple de plan de cours

Annexe C-1 : Structure de la peau

Annexe C-2 : Les quatre principales couches de l'épiderme

Annexe C-3 : Les tissus conjonctifs du derme

Annexe C-4 : Le système pileux

Annexe C-5 : Les glandes de la peau

Annexe C-6 : Le processus de kératinisation

Annexe C-7 : Visage jeune/vieux

Annexe C-8 : Produits pour les soins de la peau

Annexe C-9 : Description des produits et des accessoires utilisés pour les soins de la peau

Annexe E-1 : Informations pertinentes pour remplir la fiche d'analyse de la peau

Annexe E-2 : Fiche d'analyse de la peau (Exemple)

Annexe E-3 : Fiche d'analyse de la peau (À remplir)

Annexe E-4 : Nettoyer la peau

Annexe E-4.1 : Nettoyer la peau – feuille de travail

Annexe E-5 : Modèle des bons gestes à adopter pour nettoyer la peau

Annexe E-6 : Tonifier la peau

Annexe E-6.1 : Tonifier la peau – feuille de travail

Annexe E-7 : Nourrir la peau

Annexe E-7.1 : Nourrir la peau – feuille de travail

Annexe E-8 : Les soins hydratants pour le contour des yeux

Annexe F-1 : Grille des compétences de base

Annexe F-2.1 : Évaluation de l'unité 1 – La peau et ses fonctions

Annexe F-2.2 : Évaluation de l'unité 1 – La peau et ses fonctions (Corrigé)

Annexe F-3.1 : Évaluation de l'unité 2 – L'analyse et les soins de la peau

Annexe F-3.2 : Évaluation de l'unité 2 – L'analyse et les soins de la peau (Corrigé)

Annexe F-4.1 : Évaluation de l'unité 3 – Les mesures de sécurité et sanitaires

Annexe F-4.2 : Évaluation de l'unité 3 – Les mesures de sécurité et sanitaires (Corrigé)

Annexe F-5 : Exercices d'analyse de la peau

Annexe F-6 : Exercices portant sur les gestes à adopter pour prodiguer des soins à la peau

Annexe F-7.1 : Évaluation cumulative – Vrai ou Faux?  
Annexe F-7.2 : Évaluation cumulative – Vrai ou Faux? (Corrigé)  
Annexe F-8.1 : Évaluation – État de la peau  
Annexe F-8.2 : Évaluation – État de la peau (Corrigé)  
Annexe F-9.1 : Évaluation – Problèmes de la peau  
Annexe F-9.2 : Évaluation – Problèmes de la peau (Corrigé)  
Annexe F-10 : Évaluation – Structure de la peau  
Annexe F-11 : Évaluation – Les quatre principales couches de l'épiderme  
Annexe F-12 : Évaluation – Les tissus conjonctifs du derme  
Annexe F-13 : Évaluation – Le système pileux  
Annexe F-14 : Évaluation – Les glandes de la peau  
Annexe F-15 : Évaluation – Le processus de kératinisation  
Annexe F-16 : Grille d'évaluation des habitudes de travail  
Annexe F-17 : Évaluation des compétences personnelles  
Annexe F-18 : Choix de carrière



## Annexe A-1 : Exemple de plan de cours

---

Entête de l'école

**Plan de cours** (*indiquez l'année scolaire*)

**EST1020 : Soins de la peau**

Enseignant : (*votre nom*)

### Objectifs généraux

L'élève reconnaît les structures et les fonctions élémentaires de la peau, de son analyse et de ses soins de base, ainsi que des pratiques sanitaires et hygiéniques à mettre en œuvre pour la nettoyer, la tonifier, la nourrir et la protéger. Dans ce cours, il sera question principalement de la peau du visage.

### Informations générales

- L'élève aura besoin d'une reliure à anneaux, etc. (*à la discrétion de l'enseignant*)
- L'élève aura besoin de feuilles mobiles, de séparateurs, etc.

**En cas d'absence, il revient à l'élève de s'informer du travail fait en classe et des devoirs à remettre. Pour toute question, l'élève peut s'adresser à l'enseignant.**

### Ordre des unités

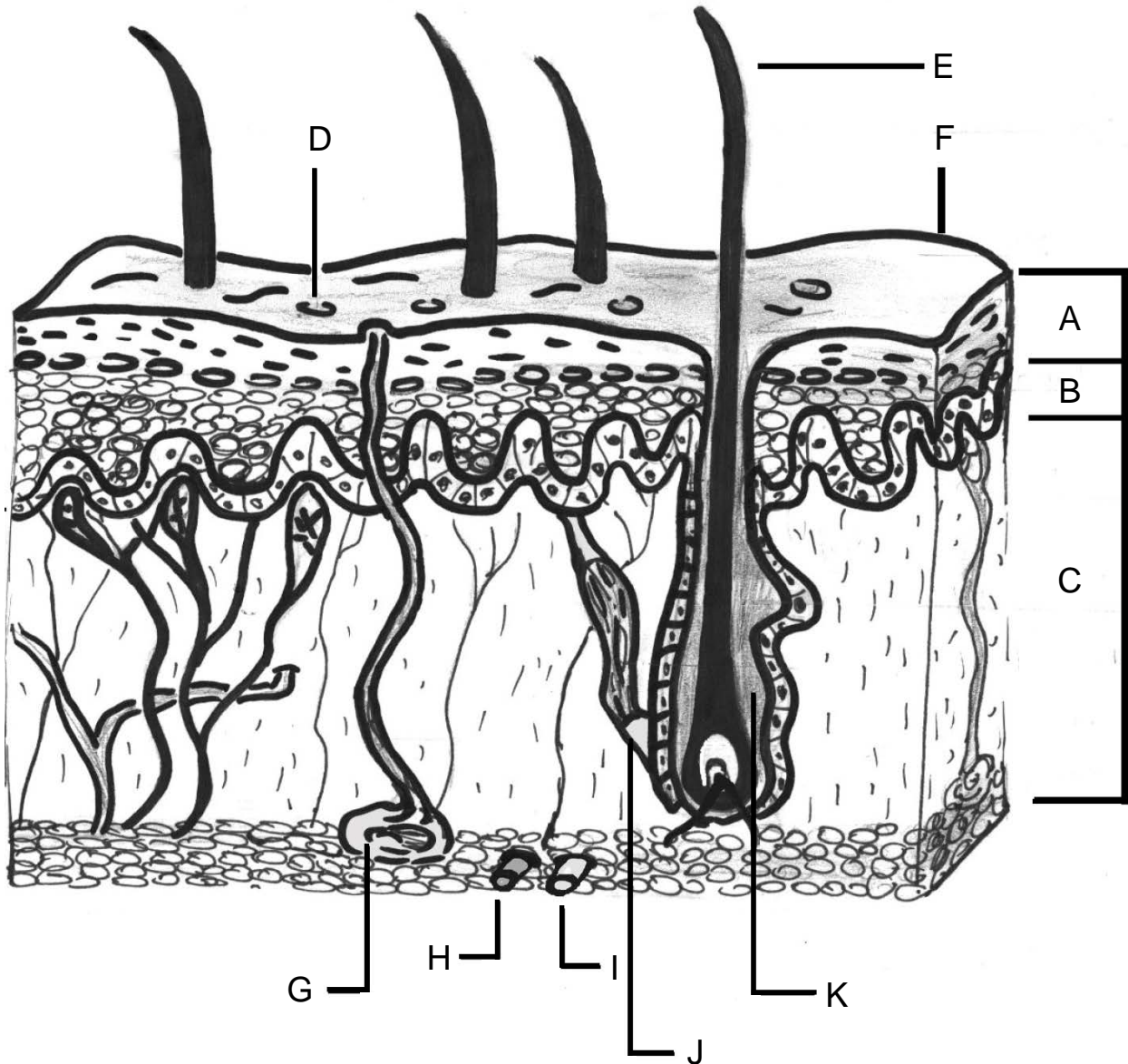
Unités d'enseignement	Échéancier (ces heures sont approximatives) (à déterminer selon votre horaire)
1. La connaissance de la peau et de ses fonctions	(8 à 10 heures)
2. L'analyse et les soins de la peau	(8 à 10 heures)
3. Les pratiques de sécurité et sanitaires	(3 à 5 heures)

### Évaluation

Examens et travaux	35 %
Évaluations pratiques	50 %
Portfolio	15 %

## Annexe C-1 : Structure de la peau

Voici la coupe transversale de la structure de la peau. Elle montre les trois principales couches de la peau et les éléments importants dont il faut tenir compte quand on prodigue des soins à la peau.



A : l'épiderme  
B : le derme  
C : l'hypoderme

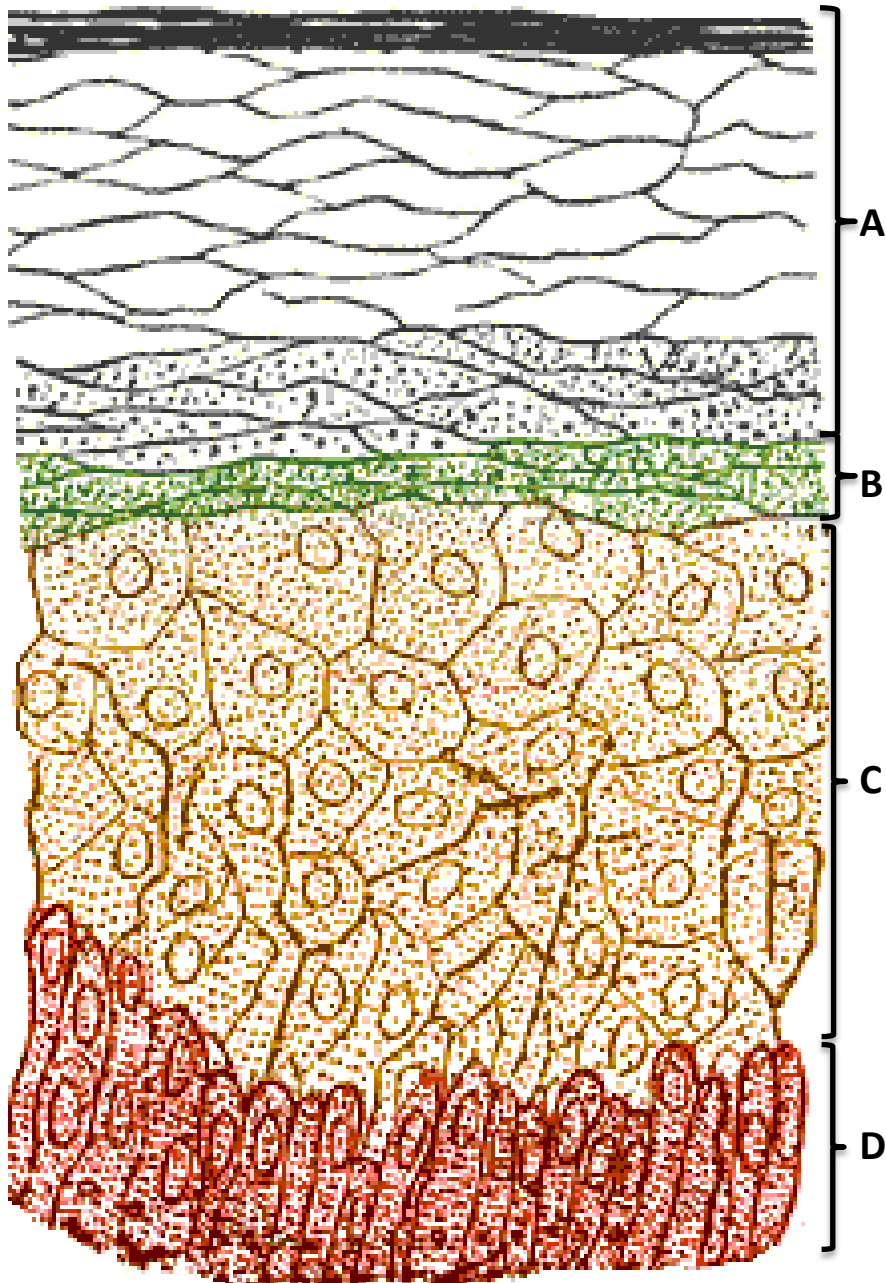
D : un pore  
E : un poil  
F : la couche cornée

G : une glande sudoripare  
H : une artère  
I : une veine

J : un muscle horripilateur  
K : une glande sébacée

## Annexe C-2 : Les quatre principales couches de l'épiderme

L'épiderme, la partie de la peau, est constitué de plusieurs couches.

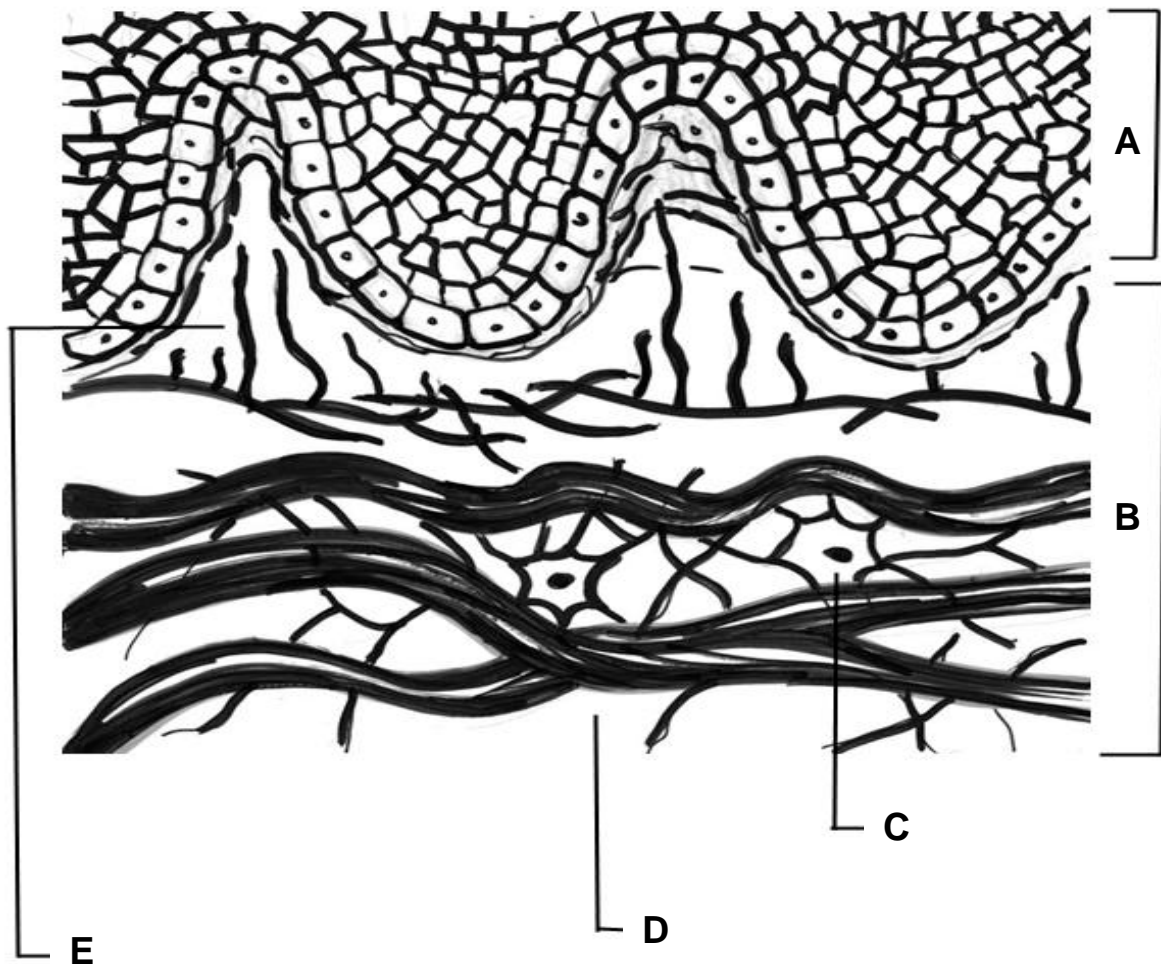


© Padoup-padoup via Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

A : couche cornée      C : couche épineuse  
B : couche granuleuse      D : couche basale, la couche de renouvellement

## Annexe C-3 : Les tissus conjonctifs du derme

Les tissus conjonctifs participent aux fonctions de soutien, de protection, de mouvement, de réponse immunitaire et de croissance de la peau. Dans cette image, nous distinguons les deux fibres dans les tissus conjonctifs du derme : les fibres de collagène, qui donnent de la résistance mécanique à l'étirement, et les fibres élastiques, qui forment les tissus musculaires et élastiques de l'organisme, les fibroblastes qui soutiennent la structure de la peau, les fibrocytes, qui sont des fibroblastes au repos. Ils sont impliqués dans le renouvellement des fibres de collagène et des protéines des fibres ainsi que dans certains processus de cicatrisation plus lente.



A : épiderme  
B : derme

C : fibrocyte  
D : fibres collagènes

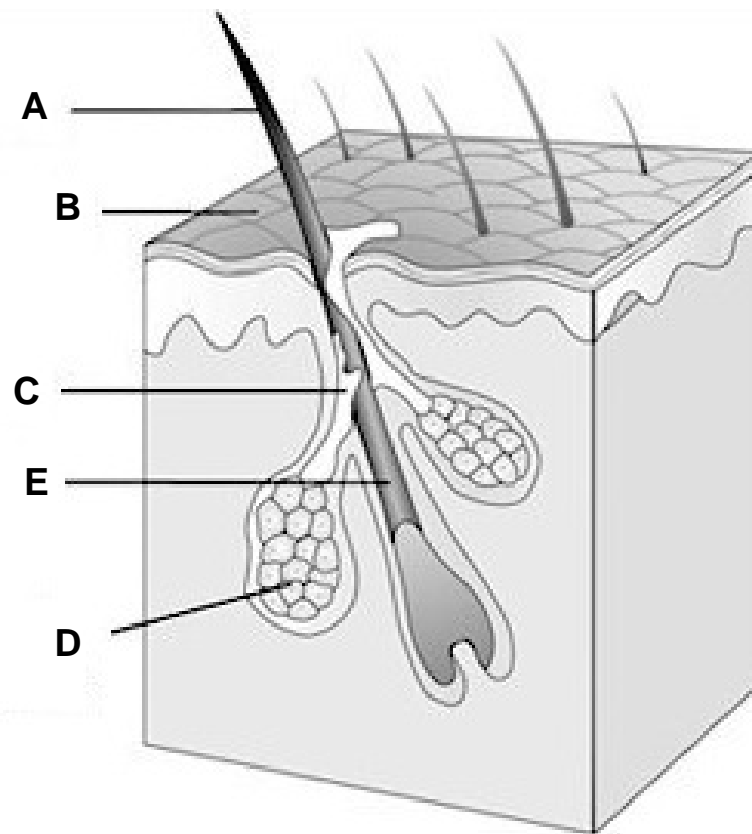
E : fibres élastiques

## Annexe C-4 : Le système pileux

---

Le système pileux est l'ensemble de la structure qui permet aux poils de pousser.

Les poils font partie de la famille des téguments. Ce terme désigne les annexes qui recouvrent l'extérieur (poils, cheveux, ongles) et l'intérieur d'un corps (muqueuses, tubes digestif, etc.).



© PD-USGOV via Wikimedia Commons

A : poil  
B : surface de la peau (épiderme)

C : sébum

D : glande sébacée  
E : follicule pileux

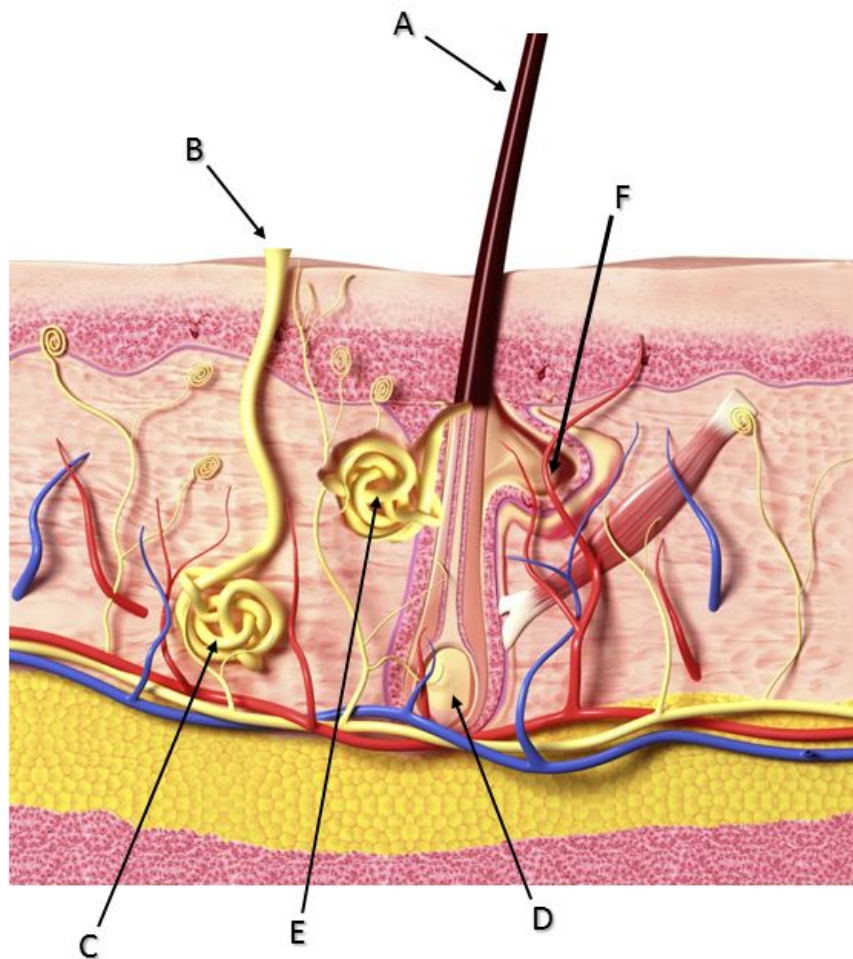
## Annexe C-5 : Les glandes de la peau

Dans cette image, nous distinguons les principales glandes de la peau.

Il y a les glandes sudoripares (eccrines et apocrines) ainsi que les glandes sébacées.

Les glandes à sécrétion eccrine sont celles qui font sortir la sueur par les pores de la peau, tandis que les glandes à sécrétion apocrine s'écoulent dans un canal du follicule pileux pour ensuite sortir par les poils.

Les glandes sébacées sont responsables de la production du sébum. C'est en raison de la fabrication de sébum en quantité trop importante qu'il y a des bouchons, de l'inflammation et des complications, qui donnent naissance à l'acné et aux boutons en tout genre.



© pixologicstudio/Photos.com

A : tige d'un poil  
B : pore

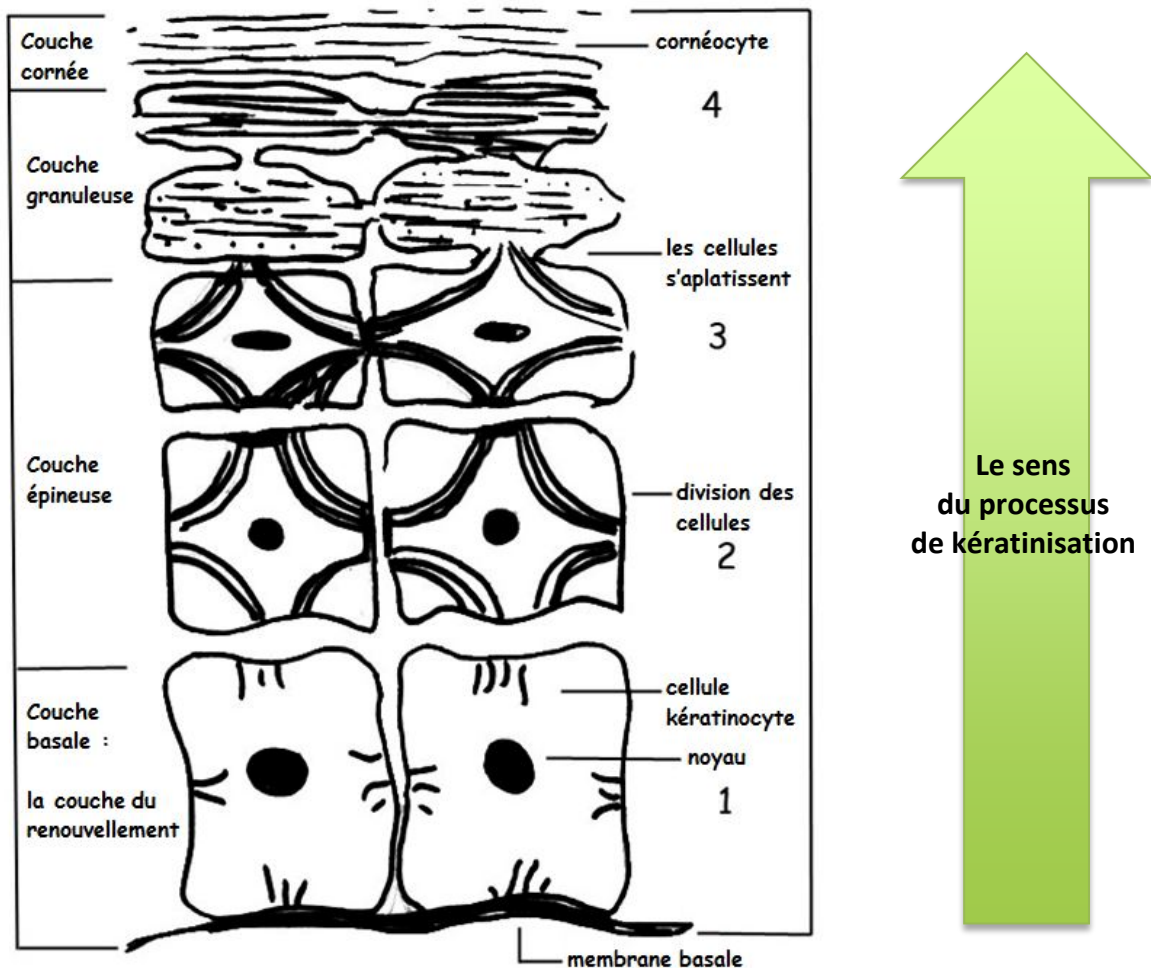
C : glande à sécrétion eccrine  
D : follicule pileux

E : glande à sécrétion apocrine  
F : glande sébacée



## Annexe C-6 : Le processus de kératinisation

1. Au tout début, dans la couche de renouvellement, une rangée de cellules de kératinocytes se lient entre elles ainsi qu'au derme.
2. Ces cellules, maintenant rendues dans la couche basale, commencent à se diviser en deux cellules identiques. L'une reste dans la couche basale et l'autre monte vers les couches supérieures de l'épiderme en se modifiant.
3. Durant une période d'environ 15 jours, les kératinocytes se greffent aux protéines de kératine, leurs noyaux pivotent et grossissent. La cellule tout entière s'aplatit et grossit en continuant son ascension vers la couche cornée. Arrivé à ce stade, le noyau commence à se dégrader.
4. Au terme d'une période d'environ encore 10 jours, les kératinocytes arrivent à la couche cornée, perdent leurs noyaux et changent de nom; ils deviennent les cornéocytes. Les nouvelles cellules de cornéocytes remplacent les anciennes, qui tombent sous forme de pellicules ou de peaux mortes. Les cornéocytes forment une couche épaisse de cellules aplaties cimentées par un mortier de gras. Cela forme une couche de protection contre les agents extérieurs.



## Annexe C-7 : Visage jeune/vieux

Voici le dessin d'un visage dont une moitié représente une peau jeune et l'autre, une peau plus âgée. Il montre les effets du vieillissement sur la peau d'un visage.



## Annexe C-8 : Produits pour les soins de la peau

---



© design56/Photos.com

**1. Lait nettoyant et démaquillant**



© demypic/Photos.com

**2. Crème hydratante**



© Edie Layland/Photos.com

**3. Tonique**



© b-d-s/Photos.com

**4. Bandeau à cheveux**



© Yiap See Fat/Photos.com

**5. Godet**



© LotusWorks/Photos.com



**6. Lingettes douces**







© NeilOvery/Photos.com

**7. Serviettes et débarbouillettes**

## Annexe C-9 : Description des produits et des accessoires utilisés pour les soins de la peau

Produits utilisés dans les soins de peau	Utilité	Application
<p><b>Les produits nettoyants et démaquillants pour la peau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Crème</li> <li>• Gel</li> <li>• Huile</li> <li>• Démaquillant pour les yeux</li> <li>• Exfoliant</li> <li>• Savons doux, naturels et gras</li> </ul>	<p>Les produits nettoyants et démaquillants servent à nettoyer et à éliminer les impuretés, le sébum accumulé de la peau et, dans certains cas, le maquillage. De même que pour le corps, il est important de choisir ses produits en fonction de son type de peau; sinon, la peau peut réagir négativement au produit utilisé.</p>	<p>Appliquer le produit nettoyant et démaquillant sur l'ensemble du visage et du cou en massant légèrement. Enlever l'excédent avec un tampon de coton ou une débarbouillette, en remontant vers le contour des yeux. Un coton-tige peut être utilisé pour les petits replis.</p> <p>Pour le corps, utiliser une crème ou un savon nettoyant et, à l'aide d'une débarbouillette, frotter doucement.</p>
<p><b>Les lotions tonifiantes</b></p>	<p>Les lotions tonifiantes se présentent sous forme liquide et translucide. Elles aident à rééquilibrer le pH, à tonifier et à préparer la peau à l'hydratation. Ceci permet d'ôter tous les résidus et de resserrer les pores de la peau. Elles doivent être choisies avec soin selon notre type de peau.</p>	<p>Après avoir bien nettoyé la peau avec le lait nettoyant et démaquillant, appliquer avec un disque de coton démaquillant rond ou vaporiser (selon les contenants de lotions tonifiantes) sur la peau et faire pénétrer en pressant délicatement.</p>
<p><b>Crème hydratante pour le visage, pour le corps et les mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de jour et de nuit</li> <li>• Crème solaire</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>© Martin Dimitrov/Photos.com</p> </div>	<p>Les crèmes hydratantes servent à hydrater la peau après le nettoyage et l'application de la lotion tonifiante. La plupart du temps, ces crèmes se présentent en pot, en tube ou en pompe et possèdent une texture onctueuse. Le choix de la crème pour le visage se fait en fonction de son type de peau, de la saison, du climat, de l'exposition au soleil et du moment de la journée (jour ou nuit). Elle protège la peau de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences.</p>	<p>Appliquer la crème hydratante pour le visage sur le visage et le cou à la suite du nettoyage et de l'application de la lotion tonifiante.</p> <p>La faire pénétrer entièrement en massant la peau délicatement du bout des doigts. La crème est indispensable pour conserver l'hydratation de la peau.</p> <p>Procéder de la même façon pour les mains et le corps.</p>
<p><b>Bandeau à cheveux</b></p> <div style="text-align: center;">  <p>© b-d-s/Photos.com</p> </div>	<p>Le bandeau à cheveux, fait de tissu élastique, est utilisé pour remonter les cheveux de la naissance du front jusqu'au-dessus de la tête. Il permet de laisser le visage libre pour l'examen et le nettoyage.</p>	<p>Pour installer un bandeau correctement, il faut l'enfiler par-dessus la tête jusqu'à la base du cou et ensuite le relever sur le front afin de regrouper tous les cheveux. Toujours utiliser un bandeau propre pour respecter les règles d'hygiènes.</p>

Produits utilisés dans les soins de peau	Utilité	Application
<p><b>Serviettes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Débarbouillettes</li> <li>• Lingettes humides démaquillantes</li> </ul>  <p>© LotusWorks/Photos.com</p>	<p>Pour prodiguer les soins de la peau, il est utile d'avoir accès à plusieurs serviettes de coton blanches de grandeur moyenne, soit le format d'une serviette à main ou d'une petite serviette de bain. Elles servent à essuyer le visage et le cou après le nettoyage de la peau.</p> <p>Les débarbouillettes servent à bien nettoyer la peau du corps et du visage. Les lingettes démaquillantes sont désormais proposées par la plupart des marques de cosmétiques. Elles sont très pratiques lors des déplacements, mais elles ne sont pas recommandées pour une utilisation quotidienne.</p>	<p>Se servir uniquement de serviettes et de débarbouillettes propres et en bon état.</p>  <p>© Stockbyte/Photos.com</p>
<p><b>Tampons démaquillants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sous forme de disques en coton</li> <li>• cotons-tiges</li> </ul>  <p>© Everste/Photos.com</p>  <p>© resester/Photos.com</p>	<p>Le disque de coton est idéalement conçu pour permettre un nettoyage en douceur.</p> <p>Il ne peluche pas, sa texture est douce et non agressive pour l'épiderme.</p> <p>Le coton-tige est idéal pour nettoyer les petits replis de la peau.</p>	<p>Toujours les garder dans un sac ou un contenant fermé et propre. Les jeter immédiatement à la poubelle après utilisation.</p>

Appareils électriques spécialisés :	Description
<p><b>Appareil pour examen de la peau</b></p>	<p>Appareil indispensable à l'analyse des soins à prodiguer à la peau ou à la détermination du type de peau. Un appareil d'éclairage sert à éclairer plus fortement des zones précises d'un visage pour voir tous les détails de la peau. La lampe est souvent munie d'une loupe grossissante ou d'un miroir grossissant. Elle peut être sur pied, fixée au mur ou installée sur une table.</p>
<p><b>Appareils pour massage facial</b></p>  <p>© Laurent Hamels/Photos.com</p>  <p>© Alexander Novikov/Photos.com</p>	<p>Il existe différents appareils de massage facial. Voici les trois principaux :</p> <p><b>Rouleaux de massage pour le visage :</b> Ces appareils servent à exercer des pressions relativement fortes sur la peau du visage en pliant le repli cutané tout en le roulant. Ce massage a pour effet de déloger des graisses et des toxines, et augmenter la circulation sanguine.</p> <p><b>Saunas faciaux :</b> Ces appareils permettent de nettoyer, purifier et hydrater la peau en profondeur, tout en lui donnant de l'éclat. Ils dilatent les pores de la peau sous l'effet de la chaleur. Des gouttes de sueur sont produites, ce qui fait évacuer des toxines, des points noirs, des restes de maquillage et des saletés. De plus, les saunas faciaux permettent notamment l'utilisation des huiles essentielles par inhalation.</p> <p><b>Appareil d'électrostimulation du visage :</b> Ces appareils servent à renforcer les muscles de soutien, à stimuler la circulation sanguine et à améliorer le drainage lymphatique.</p>
<p><b>Appareils pour enlever la cellulite</b></p>  <p>© boggy22/Photos.com</p>	<p>Il existe plusieurs appareils pour éliminer la cellulite. Voici les deux principaux :</p> <p><b>Rouleaux de massage :</b> Ces appareils sont offerts en une variété de modèles et de formes. Dans l'ensemble, ils permettent d'exécuter un massage dit « palper rouler ». Ils fonctionnent par une force de rotation qui enroule et déroule le pli cutané. Ils permettent, entre autres, de déloger les toxines emprisonnées dans les graisses.</p> <p><b>Appareils utilisant les ultrasons :</b> Ces appareils fonctionnent en émettant des ultrasons qui éliminent des tissus adipeux tout en favorisant la disparition de la cellulite.</p>
<p><b>Appareil pour enlever les vergetures</b></p>	<p><b>Appareil lumineux :</b> Il existe peu de moyens d'enlever totalement les traces des vergetures, mais il existe un appareil qui fonctionne avec des longueurs d'ondes de rayons lumineux. La réaction de la peau, lors de son contact avec ces rayons lumineux, est une résonance qui crée une activité cellulaire bénéfique pour la peau. Cette réaction stimule et répare les lésions de la peau.</p>



## Annexe E-1 : Informations pertinentes pour remplir la fiche d'analyse de la peau

Les principaux types de peau : peau normale, mixte, sèche, grasse

Peau normale et mixte	
<p>La peau normale présente des sécrétions sébacées et une hydratation naturelle qui sont considérées comme suffisantes. Elle n'est ni sèche, ni grasse, à la différence de la peau mixte, qui présente plutôt ces deux types de sécrétions sur des zones bien précises. Par contre, la peau normale est souvent en réalité une peau qui a tendance à être mixte. Autrement dit, elle possède des endroits où les glandes sébacées sont moins présentes, comme les pommettes, les tempes et la mâchoire, et des parties où elles sont plus présentes, comme le front, le nez et le menton. Cette région plus grasse se nomme la zone T; c'est souvent à cet endroit que les comédons et les boutons apparaissent. Les peaux mixtes et normales sont deux des types de peau qui sont les plus faciles à entretenir. Toutefois, elles sont comme les autres peaux, sensibles aux intempéries, aux changements hormonaux, etc.</p>	
Caractéristiques	Soins appropriés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très peu de comédons</li> <li>• Quelques microkystes</li> <li>• Une légère sensation grasse</li> <li>• Peau légèrement luisante</li> <li>• Un aspect de souplesse</li> <li>• Des pores visibles</li> </ul>	<p>En général, une peau de type normal n'a pas besoin de soins particuliers. Elle doit être entretenue matin et soir et lavée avec un savon gras et doux ou un produit nettoyant doux sans savon. Utiliser ensuite un tonique doux et une crème hydratante pas trop riche.</p> <p>En général, une peau mixte peut être soignée comme une peau normale. Si des problèmes se développent, consulter un spécialiste et opter pour des soins plus spécifiques.</p>

La peau sèche	
<p>La peau sèche est mince et manque d'élasticité et de souplesse. Elle n'est pas douce au toucher et ses pores sont pratiquement invisibles. La sécrétion de sébum est minime. Cette peau est très sensible aux agressions extérieures comme le soleil, la poussière ou encore la pollution. Elle a tendance à favoriser la survenue de maladies inflammatoires de la peau. De plus, elle aura plus tendance à faire des ridules autour de la bouche et sur le sillon près du nez que les autres types de peaux.</p>	
Caractéristiques	Soins appropriés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une sensation de sécheresse, d'irritation, à la limite de brûlure</li> <li>• Un aspect mat et non luisant</li> <li>• L'absence de comédons</li> <li>• Peu de souplesse et d'élasticité</li> <li>• Des pores quasi invisibles</li> </ul>	<p>Éviter tous les produits de soins qui contiennent des parfums, de l'alcool ou du savon. Ces produits sont trop agressifs pour les peaux sensibles. Privilégier un lait nettoyant doux et hydratant, un tonique apaisant et un produit nourrissant riche et protecteur. Réaliser ces soins matin et soir, en massant très légèrement la peau pour aider à l'absorption des nutriments, à l'hydratation et à l'augmentation de la protection naturelle de la peau. Éviter de frotter. Être constant dans les soins du visage.</p>

## La peau sensible

La peau sensible est aussi dite peau réactive, c'est-à-dire qu'il s'agit d'une peau qui réagit de manière plus excessive à différents éléments : soleil, vent, froid, chaud, changement subit de température, fortes émotions, stress, hormones, etc. Une véritable peau sensible est souvent nommée atopique par les spécialistes. Ce type de peau est prédisposé à faire de l'exéma et à développer d'autres maladies inflammatoires de la peau. Une bonne manière de différencier les vraies peaux sensibles de tous les types de peaux qui peuvent vivre des crises périodiques de sensibilité, c'est que ce type de peau est continuellement en état de rougeur et d'irritabilité. Dans la majorité des cas, c'est l'hérédité qui en est responsable.

### Caractéristiques

- De la rougeur
- Des démangeaisons
- Une sensation de tiraillement et d'échauffement
- La sécheresse
- Une peau qui pèle
- De l'allergie
- Un inconfort

### Soins appropriés

Éviter tous les produits de soins qui contiennent des parfums, de l'alcool ou du savon. Ces produits sont trop agressifs pour les peaux sensibles. Privilégier un lait nettoyant doux et hydratant, un tonique apaisant et un produit nourrissant riche et protecteur. Réaliser ces soins matin et soir, en massant très légèrement la peau pour aider à l'absorption des nutriments, à l'hydratation et à l'augmentation de la protection naturelle de la peau. Éviter de frotter. Être constant dans les soins du visage.

## La peau grasse

Il va sans dire que la peau grasse sécrète du sébum en abondance et le retient. La peau grasse a souvent tendance à briller, principalement sur la zone T, et ses pores sont très dilatés. Comme c'est un type de peau qui sécrète énormément de sébum, elle est donc propice à l'apparition de points noirs et de boutons, ce qui la rend plus rugueuse au toucher. Cette peau est moins sensible aux facteurs extérieurs, au dessèchement et au stress, et moins sujette aux rides et aux marques du vieillissement. Toutefois, il faut faire attention à bien la traiter, car une peau grasse peut être déshydratée.

### Caractéristiques

- Les sécrétions sont plus abondantes sur l'axe médian du visage (zone T).
- Les sécrétions sont retenues avec parfois des sécrétions fluides.
- Il y a souvent présence de comédons et ou microkystes.
- Il y a sensation grasse souvent à l'axe médian et aspect légèrement luisant.
- Les pores sont visibles et dilatés.

### Soins appropriés

Laver la peau du visage avec un produit doux et non abrasif, comme une eau démaquillante et ce, même si cette peau semble plus encrassée. Préférer un tonique qui resserre les pores de la peau. Utiliser un produit hydratant fluide plutôt que crémeux. Ce produit est plus adapté aux peaux grasses et limite l'aspect luisant. Réaliser quotidiennement des nettoyages avec un exfoliant ou un gommage pour peau grasse pour éviter l'engorgement des pores par le sébum accumulé.

## Les éléments à observer durant l'analyse de la peau

Pour pouvoir réaliser les soins de base de la peau, l'élève doit pouvoir identifier les différents types de peau. Pour ce faire, il faudra observer l'aspect extérieur de la peau selon les critères suivants.

Critères de la peau	Types de peau					
<b>Texture :</b> Vérification de l'épaisseur de la peau (visuellement, par la transparence).	<b>Fine :</b> Le grain de la peau (le degré d'ouverture des ostia) est régulier et uni, les ostia sont rares ou invisibles. C'est une peau transparente, fragile et sensible.	<b>Normale :</b> Le grain de la peau est régulier, les ostia sont légèrement visibles. Cette peau est lisse au toucher.	<b>Épaisse :</b> Le grain de la peau est irrégulier et grossier, les ostia sont dilatés. C'est une peau difficile à palper.			
<b>Sécrétion :</b> Évaluation de l'abondance ou du manque de sécrétion sébacée.	<b>En hyposécrétion :</b> Insuffisance du fonctionnement, manque de sécrétions sébacées, sécheresse.	<b>Normale, mixte :</b> Sécrétion de sébum n'est ni trop élevée, ni trop basse.	<b>Huileuse, comédonienne</b> (présence de comédons, peau luisante), <b>acnéique</b> (présence d'éruption cutanée, inflammation dans les comédons).			
<b>Hydratation (quantité d'eau présente) :</b> L'état de déshydratation de la peau et le vieillissement.	<b>Déshydratée :</b> Petites ridules autour des yeux, minuscules croutes de peau aux commissures des lèvres, texture de peau un peu sèche au toucher et sans souplesse.	<b>Hydratée normalement :</b> Aspect normal et lisse.	<b>Déshydratée de façon profonde :</b> Peau fripée, rides, perte de fermeté, manque d'eau dans les tissus.			
<b>Attention :</b> Une peau grasse peut être déshydratée. Ne pas confondre peau grasse et hydratation.						
<b>Teint :</b> Qualité du teint.	<b>Terreux :</b> Peau grisâtre.	<b>Terne :</b> Qui a l'aspect de fatigue générale, qui élimine mal les déchets ou qui ne les élimine pas. Teint qui a perdu sa fraîcheur, son éclat.	<b>Blême :</b> Peau pâle.	<b>Normal :</b> Peau lisse, de belle couleur, avec un bel éclat.	<b>Brouillé :</b> Perte d'éclat, peau épaisse, grasse et qui présente une pigmentation grisâtre.	<b>Bilieux :</b> Peau jaunâtre et grasse.

## Analyser la peau

Le but de l'analyse de la peau est de connaître le type de peau de la personne qui demande des soins pour ensuite choisir les produits adéquats qui permettront l'entretien de cette peau en toute confiance.

À l'œil nu :	Au toucher :	À la loupe :
Le premier examen de l'épiderme se fait à l'œil nu. L'élève détermine la quantité de sébum sécrété, la grosseur des pores, le teint et les anomalies repérées.	Le deuxième examen se fait en touchant l'épiderme. L'élève peut sentir si la peau est douce, rêche, grasse, moite ou sèche. C'est le moment d'établir le degré de l'épaisseur de la peau et de sentir s'il y a des anomalies (petits kystes, etc.) invisibles à l'œil nu.	Le troisième examen se fait avec la loupe. L'élève peut déceler de minuscules imperfections qui risquent de devenir plus visibles avec le temps. La loupe aide à procéder à un examen plus complet.

## Annexe E-2 : Fiche d'analyse de la peau (Exemple)

Identification
<b>Nom et prénom :</b> Mariette Proust
<b>Âge :</b> 17 ans
<b>Sexe :</b> féminin
<b>Allergies connues :</b> non

Points à observer	Date	Commentaires
<b>Texture (grain)</b>	09-14	À l'œil nu : belle peau d'apparence saine, les ostia sont rares Au toucher : la peau est lisse et fine À la loupe : les ostia sont rares
<b>Sécrétion sébacée</b>	09-14	À l'œil nu : une peau normale sans excès d'huile Au toucher : la peau n'est ni huileuse ni sèche
<b>Hydratation</b>	09-14	Aspect lisse et normal, manque un peu d'hydratation par endroits
<b>Teint</b>	09-14	Belle couleur, teint normal
<b>Divers</b> Ex. : cicatrices, grains de beauté, hyperpilosité, etc.	09-14	Des petits grains de beauté et des taches de rousseur
<b>Problèmes majeurs</b>	09-14	Pas de problème majeur, une peau fragile au soleil (rousse)
<b>Type de peau</b>	09-14	Une peau de type normal
<b>Conseils</b>	09-14	Bien se protéger du soleil Effectuer les soins de peau matin et soir
<b>Autres observations :</b>		

## Fiche de soins recommandés

Nom : Proust Prénom : Mariette Type de peau : Normal

Description des produits à utiliser	Motifs	Techniques utilisées	Commentaires
<p><b>Lait nettoyant et lait démaquillant s'il y a du maquillage</b></p> <p><b>Lotion nettoyante pour les yeux</b></p>	<p>Pour ce type de peau, un lait ou une crème nettoyante est suffisant.</p>	<p>Commencer par nouer les cheveux derrière la tête, dégager le cou. Appliquer le lait nettoyant sur un tampon démaquillant en coton.</p> <p>Laver doucement la peau du visage en réalisant un petit massage selon la technique de gestes étudiés. Ne pas oublier le cou et le décolleté.</p> <p>Laver le contour des yeux avec une lotion spécialisée pour ce type de peau fragile.</p> <p>Rincer suffisamment avec les doigts ou une débarbouillette mouillée.</p> <p>Essuyer adéquatement le visage.</p>	<p>Attention : les peaux claires sont plus sensibles.</p>
<p><b>Lotion tonique douce et sans alcool</b></p>	<p>Une lotion tonique douce sera parfaite.</p>	<p>À la suite du nettoyage, du rinçage et du séchage, matin et soir, appliquer la lotion tonique adaptée à son type de peau sur un tampon démaquillant en coton.</p>	
<p><b>Crème hydratante pas trop riche</b></p>	<p>Une crème hydratante douce est parfaite. Préférer une crème de nuit un peu plus nourrissante et une crème de jour plus hydratante et protectrice.</p>	<p>Une fois le nettoyage, le rinçage et l'application de la lotion tonique terminés, il reste à nourrir la peau avec une crème.</p>	
<p><b>Bonne crème solaire</b></p>	<p>Maximiser la protection de la peau claire au soleil avec une crème solaire doté d'un FPS de 15; une crème dotée d'un FPS de 60 serait idéale.</p>		

## Annexe E-3 : Fiche d'analyse de la peau (À remplir)

Identification
Nom et prénom :
Âge :
Sexe :
Allergies connues :

Points à observer	Date	Commentaires
Texture (grain)		
Sécrétion sébacée		
Hydratation		
Teint		
Divers Ex. : cicatrices, grains de beauté, hyperpilosité etc.		
Problèmes majeurs		
Type de peau		
Conseils		
Autres observations :		



## Fiche de soins recommandés

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Type de peau : \_\_\_\_\_

Description des produits à utiliser	Motifs	Techniques utilisées	Commentaires

## Annexe E-4 : Nettoyer la peau

---

### Étape 1 : Le nettoyage de la peau du visage

Commencer par nouer ou remonter les cheveux vers l'arrière de la tête, dégager le cou et remonter les manches. Puis, appliquer du gel moussant ou un produit démaquillant adapté au type de peau sur un tampon démaquillant en coton ou sur les doigts. Réaliser le nettoyage en massant légèrement le visage avec le produit.



1. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.

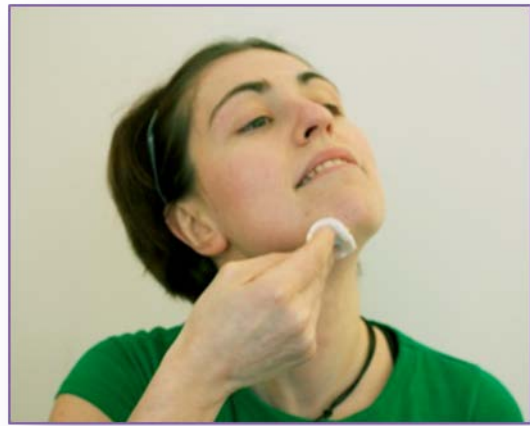


2. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.



3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur en évitant le contour des yeux. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton.





4. Contourner le visage sur l'os de la mâchoire du menton vers le haut.



5. Faire le tour de la bouche et du menton de gauche à droite.

## Étape 2 : Le nettoyage de la peau du contour des yeux



Il est important de comprendre que la peau que l'on trouve autour des yeux est plus mince qu'ailleurs sur le visage; elle est donc plus sensible. Il faut porter une plus grande attention à son soin.

Pour nettoyer cette zone de peau fragile, il vaut mieux toujours utiliser un produit spécialement conçu pour le contour des yeux et masser très doucement.

### **Pour effectuer un démaquillage :**

1. Appliquer le produit nettoyant et démaquillant sur l'ensemble du visage et du cou en massant légèrement.
2. Enlever l'excédent avec un tampon de coton ou une débarbouillette, en remontant vers le contour des yeux. Un coton-tige peut être utilisé pour les petits replis.
3. Pour le corps, utiliser une crème ou un savon nettoyant et, à l'aide d'une débarbouillette, frotter doucement.



### Étape 3 : Le rinçage

Il est important de rincer suffisamment le visage, le cou et le décolleté après le nettoyage. Cette étape est essentielle pour enlever les résidus gras laissés par le produit nettoyant. L'eau fraîche a aussi pour effet de resserrer les pores de la peau à la suite du rinçage tout en apportant un effet tonifiant.



2. Recommencer les mêmes gestes que ceux requis au cours du nettoyage, mais, cette fois, pour enlever le produit nettoyant.



3. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.

1. Mouiller une débarbouillette douce et l'essorer légèrement.





4. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.



5. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur.



6. Effectuer des mouvements doux de gauche à droite et de droite à gauche sur le tour de la bouche, le dessous du nez et le menton.



7. Contourner le visage, du menton vers les oreilles.



8. Remonter sur le cou et sur le décolleté.



Le rinçage peut s'effectuer avec les mains ou avec des tampons démaquillants résistants.

#### **Étape 4 : Le séchage de la peau**

Le séchage de la peau est très important. Il faut sécher soigneusement la peau avec un linge propre à la suite du rinçage. Pour ce faire, il suffit de tapoter le visage; attention de ne pas frotter vigoureusement la peau.





## Annexe E-4.1 : Nettoyer la peau – feuille de travail

---

### Travaux pour effectuer le nettoyage de la peau

#### Nettoyer la peau du visage

Le nettoyage du visage sert à enlever les impuretés et les saletés de la peau accumulées au cours de la journée. L'objectif, en utilisant des produits spécialisés adaptés à son type de peau et une méthode précise de nettoyage, est de conserver l'hydratation naturelle de sa peau. Cette hydratation est le meilleur allié pour garder la peau belle et la protéger adéquatement contre les agents extérieurs. Si la peau du visage est lavée avec des savons trop forts pour le type de peau, le pH naturellement acide de la peau est neutralisé sous l'effet basique des savons. Le film gras de sébum qui protège la peau est donc brisé et elle devient plus facilement irritée. Cette irritation régulière peut provoquer des problèmes à long terme.

Effectué régulièrement comme massage, le nettoyage:

- favorise la pénétration des crèmes hydratantes
- stimule la peau
- relance l'activité cellulaire
- favorise l'activité lymphatique

C'est en quelque sorte une recette miracle pour garder un visage jeune et tonique à peu de frais.

Pour effectuer un bon nettoyage ou démaquillage de la peau du visage, il est recommandé de :

- ne pas oublier de laver la peau du cou et du décolleté
- se laver la peau du visage matin et soir
- émulsionner les impuretés avec un gel moussant ou un démaquillant adapté à son type de peau
- éviter le contour des yeux
- toujours faire des gestes circulaires de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur
- laver les yeux et la peau du contour des yeux avec un produit adapté
- rincer suffisamment la peau
- bien assécher la peau, jusque dans tous les petits replis

#### Étape 1 : Le nettoyage de la peau du visage

Commencer par nouer ou remonter les cheveux vers l'arrière de la tête, dégager le cou et remonter les manches. Puis, appliquer du gel moussant ou un produit démaquillant adapté au type de peau sur un tampon démaquillant en coton ou sur les doigts. Réaliser le nettoyage en massant légèrement le visage avec le produit.

1. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche
2. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines
3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur
4. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton
5. Contourner le visage, du menton vers les oreilles
6. Remonter sur le cou et sur le décolleté

Le massage léger du nettoyage favorisera le délogement des impuretés en aidant à dilater les pores et à activer la circulation sanguine qui oxygène la peau.

### Étape 2 : Le nettoyage de la peau du contour des yeux

Il est important de comprendre que la peau que l'on trouve autour des yeux est plus mince qu'ailleurs sur le visage; elle est donc plus sensible. Il faut porter une plus grande attention à son soin. Pour nettoyer cette zone de peau fragile, il vaut mieux toujours utiliser un produit spécialement conçu pour le contour des yeux et masser très doucement.

#### Pour effectuer un démaquillage :

Appliquer le produit nettoyant et démaquillant sur l'ensemble du visage et du cou en massant légèrement. Enlever l'excédent avec un tampon de coton ou une débarbouillette, en remontant vers le contour des yeux. Un coton-tige peut être utilisé pour les petits replis.

Pour le corps, utiliser une crème ou un savon nettoyant et, à l'aide d'une débarbouillette, frotter doucement.

### Étape 3 : Le rinçage

Il est important de rincer suffisamment le visage, le cou et le décolleté après le nettoyage. Cette étape est essentielle pour enlever les résidus gras laissés par le produit nettoyant. L'eau fraîche a aussi pour effet de resserrer les pores de la peau à la suite du rinçage tout en apportant un effet tonifiant. Le rinçage peut s'effectuer avec les mains ou avec des tampons démaquillants résistants.

1. Mouiller une débarbouillette douce et l'essorer légèrement
2. Recommencer les mêmes gestes que ceux requis lors du nettoyage, mais cette fois, pour enlever le produit nettoyant
3. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche
4. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines
5. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur
6. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton
7. Contourner le visage, du menton vers les oreilles
8. Remonter sur le cou et sur le décolleté

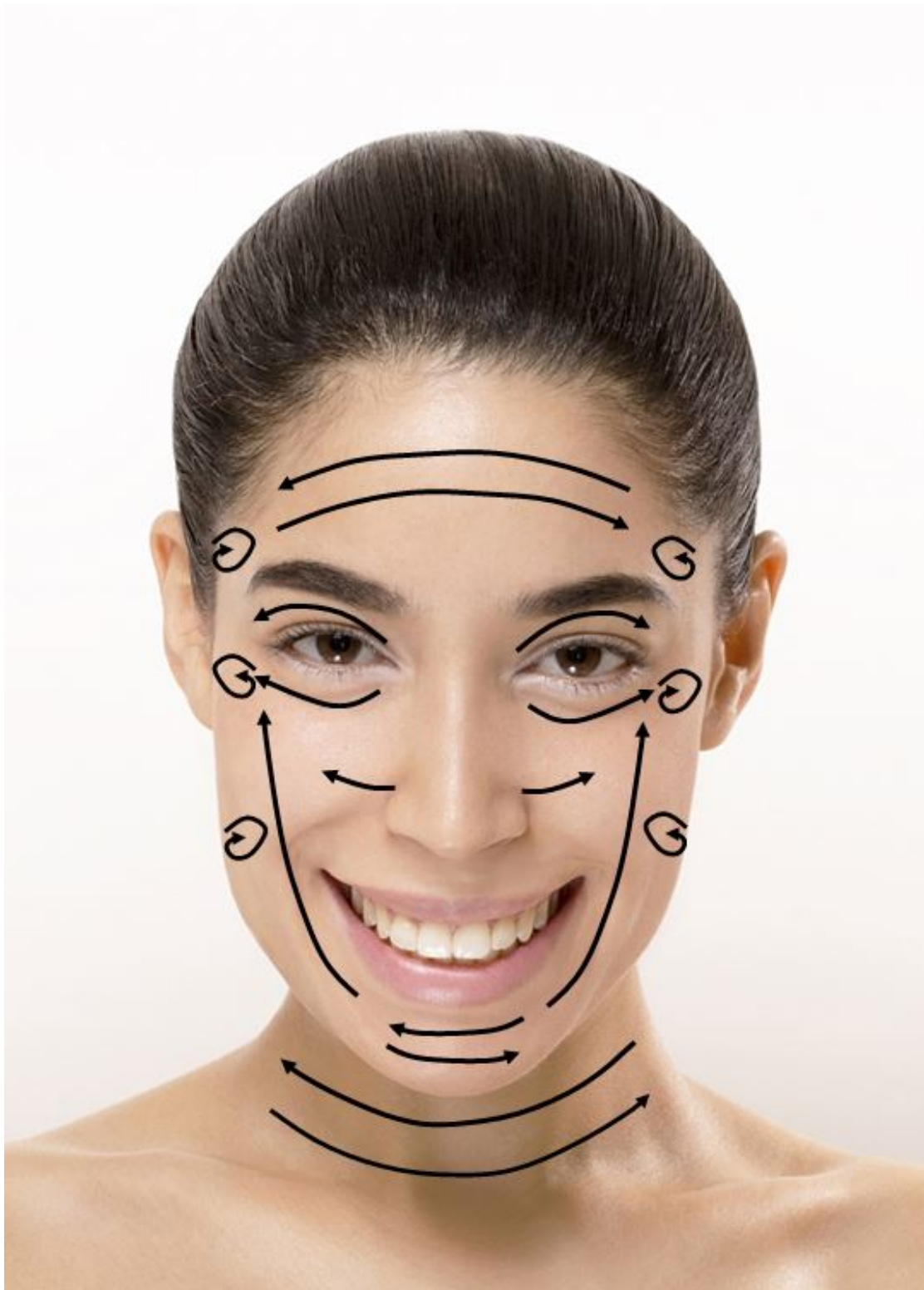
### Étape 4 : Le séchage de la peau

Le séchage de la peau est très important. L'eau, en s'évaporant, emporte avec elle celle contenue dans l'épiderme. Cela provoque un assèchement de la peau. Il faut sécher soigneusement la peau avec un linge propre à la suite du rinçage. Ensuite, la lotion tonique pourra jouer son rôle avec plus d'efficacité.

## Annexe E-5 : Modèle des bons gestes à adopter pour nettoyer la peau

---

Lors du nettoyage du visage, les mouvements de la main devraient imiter ceux de ce schéma.



© FEDelchot/Photos.com

## Annexe E-6 : Tonifier la peau

---



1. À la suite du nettoyage, du rinçage et du séchage matin et soir, il faut appliquer de la lotion tonique adaptée à son type de peau sur un tampon démaquillant en coton.
2. Débuter par l'application de la lotion sur toute la surface de la peau en commençant par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.



3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur et éviter le contour des yeux.
4. Faire le tour de la bouche et du menton.

## **Annexe E-6.1 : Tonifier la peau – feuille de travail**

---

### *Travaux pour apprendre à tonifier la peau*

Les lotions toniques sont des produits conçus pour compléter le nettoyage de la peau. Ils sont en général constitués en grande partie d'eau, de divers agents actifs et d'extraits de plantes bénéfiques pour la peau.

Les rôles de la lotion tonique :

- Elle assure un rinçage parfait et constitue une première étape vers l'hydratation de la peau.
- Elle enlève complètement les résidus gras de démaquillant restant.
- Cette préparation rend la peau plus réceptive au soin hydratant à venir et maximise son efficacité.
- La lotion tonique sert aussi à neutraliser l'effet nocif du calcaire de l'eau.
- Elle sert à équilibrer le pH de la peau.
- Elle resserre les pores.

Les lotions toniques doivent être choisies en fonction du type de peau, car elles possèdent toutes des effets différents.

### **Tonifier la peau**

À la suite du nettoyage, du rinçage et du séchage faits matin et soir, il faut appliquer de la lotion tonique adaptée à son type de peau sur un tampon démaquillant en coton.

1. Commencer par le front, de gauche à droite et de droite à gauche.
2. Descendre sur l'arête du nez et sur le côté des narines.
3. Faire des cercles sur les joues de l'intérieur vers l'extérieur.
4. Effectuer des mouvements doux, de gauche à droite et de droite à gauche autour de la bouche, le dessous du nez et le menton.
5. Contourner le visage, du menton vers les oreilles.
6. Remonter sur le cou et sur le décolleté.

## Annexe E-7 : Nourrir la peau

---

Une fois qu'on a procédé au nettoyage, au rinçage et à l'application de la lotion tonique, il reste à nourrir la peau avec une crème.



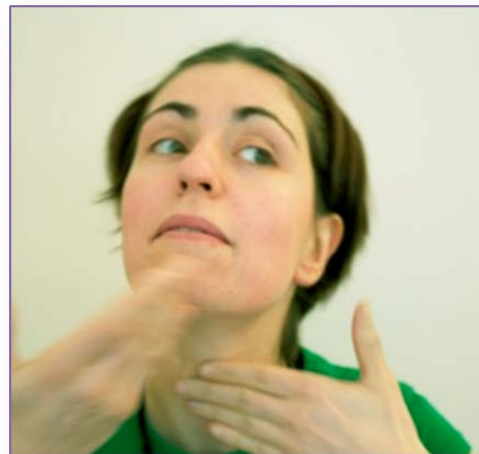
1. Appliquer la crème avec le bout des doigts, commencer par déposer un peu de crème sur le front et les joues.



2. Masser la peau pour faire pénétrer la crème en réalisant des mouvements longs et souples toujours de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur.



3. Masser délicatement sur l'ensemble du visage jusqu'à l'absorption complète de la crème.



4. Ne pas oublier le cou et le décolleté, en procédant toujours du bas vers le haut.



## Annexe E-7.1 : Nourrir la peau – feuille de travail

### Travaux pour apprendre à nourrir la peau

#### Étape 1 : le choix de la crème ou du soin nourricier

La première étape consiste à choisir des crèmes adaptées à notre type de peau. L'idéal est de consulter un spécialiste de la peau qui saura de quel genre de crème notre peau a besoin en fonction de son âge, de la saison et de son type de peau. Il est recommandé de choisir une crème de jour et une crème de nuit différentes, car elles n'ont pas les mêmes fonctions. L'une protège tout en hydratant et l'autre nourrit en profondeur.

Il est possible de trouver et de réaliser soi-même des produits de soin pour la peau avec des produits naturels, des aliments, des huiles et des huiles essentielles. Ces produits peuvent assurer des fonctions nourrissantes et hydratantes pour la peau. En revanche, il faut bien se renseigner sur les propriétés de chaque produit et il faut chercher à savoir s'il remplit les fonctions dont notre type de peau a besoin. Attention : si la peau présente des réactions ou des prédispositions particulières, il est préférable de consulter un spécialiste de la peau.

#### Étape 2 : l'application de la crème ou du soin nourricier

Une fois qu'on a procédé au nettoyage, au rinçage et à l'application de la lotion tonique, il reste à nourrir la peau avec une crème. Appliquer la crème avec le bout des doigts, commencer par déposer un peu de crème sur le front et les joues. Masser la peau pour faire pénétrer la crème en réalisant des mouvements longs et souples toujours de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Ne pas oublier le cou et le décolleté.

Faire le massage jusqu'à l'absorption complète de la crème.

#### Étape 3 : nourrir la peau du contour des yeux

Encore une fois, la peau du contour des yeux est très sensible et doit être traitée un peu différemment. Le soin du contour des yeux doit être plus doux et peut même être fait avec une crème spéciale pour cette partie fragile de la peau du visage.

Voir l'annexe E-8

L'important, c'est la façon d'appliquer le soin nourricier pour le contour des yeux.

1. Appliquer une petite quantité de crème sur les deux annulaires (ce sont les doigts les moins forts, donc les plus doux)
2. Déposer une petite quantité de crème sur les cernes qui se trouvent sous les yeux en tapotant légèrement du coin intérieur de l'œil vers l'extérieur
3. Lisser le dessous des deux yeux en appuyant légèrement avec les annulaires
4. Faire absorber toute la crème à la peau en massant très légèrement sur les cernes, le dessus de l'œil et sur le bord des tempes. Faire de petits mouvements circulaires

## Annexe E-8 : Les soins hydratants pour le contour des yeux

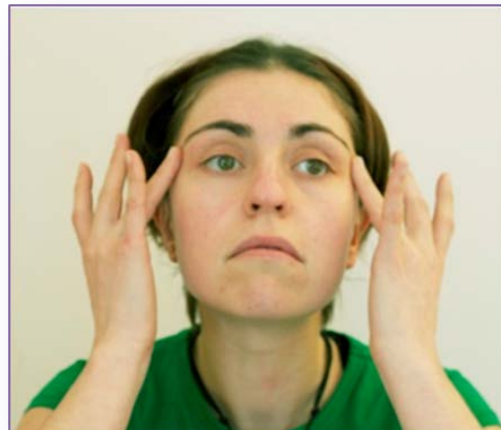
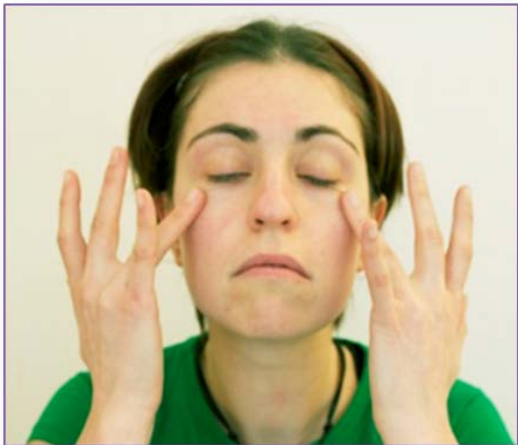
La peau du contour des yeux est très sensible et doit être traitée un peu différemment. Le soin du contour des yeux doit être plus doux et peut même être fait avec une crème spéciale pour cette partie fragile de la peau du visage.

La façon d'appliquer le soin nourricier pour le contour des yeux est importante.



1. Déposer une petite quantité de crème sur les cernes qui se trouvent sous les yeux en tapotant légèrement du coin intérieur de l'œil vers l'extérieur.

2. Lisser le dessous des deux yeux en appuyant légèrement avec les annulaires. Poursuivre le geste jusqu'aux tempes.



3. Lisser le dessous des deux yeux en appuyant légèrement avec les annulaires.

4. Faire absorber toute la crème à la peau en massant très légèrement sur les cernes, le dessus de l'œil et sur le bord des tempes. Faire de petits mouvements circulaires.

## Annexe F-1 : Grille des compétences de base

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Pondération Critère	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité*	Insuffisant*
<b>Communication</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève utilise le vocabulaire approprié.</li> <li>L'élève s'exprime clairement et avec confiance.</li> <li>Le langage corporel et les expressions faciales de l'élève, qui sont appropriés et respectueux, signifient que l'élève s'intéresse vraiment à son sujet.</li> </ul>	L'élève communique <b>toujours</b> de façon claire et avec confiance. Son langage corporel reflète son intérêt et son enthousiasme.	L'élève utilise <b>souvent</b> le vocabulaire approprié et s'exprime de façon claire et confiante. Son langage corporel et ses expressions faciales reflètent généralement son intérêt et son enthousiasme.	L'élève utilise <b>quelquefois</b> le vocabulaire approprié et s'exprime de façon claire, mais peu confiante. Son langage corporel et ses expressions faciales sont neutres.	L'élève utilise <b>rarement</b> le vocabulaire approprié, et il marmonne ou ne se fait pas comprendre clairement. Son langage corporel et ses expressions faciales expriment un manque d'intérêt et d'enthousiasme.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<b>Gestion de l'information</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'information est organisée et un système approprié de conservation des informations est mis en place.</li> </ul>	L'élève garde <b>toujours</b> l'information à un endroit approprié. Il peut facilement et rapidement se retrouver dans ses documents.	L'élève garde <b>habituellement</b> l'information à un endroit approprié. Il peut assez facilement se retrouver ses documents.	L'élève n'a <b>pas maîtrisé</b> l'organisation de l'information et a de la difficulté à retrouver ses documents.	L'élève n'a en place <b>aucun</b> système d'organisation de l'information.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<b>Utilisation des nombres</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève connaît les différents symboles numériques et les utilise adéquatement.</li> </ul>	L'élève utilise <b>toujours</b> les nombres de façon appropriée pour présenter l'information exactement et clairement.	L'élève utilise <b>habituellement</b> les nombres de façon appropriée pour présenter l'information correctement et clairement.	L'élève utilise <b>de temps à autre</b> les nombres de façon appropriée.	L'élève sait <b>rarement</b> utiliser les nombres pour présenter l'information correctement.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<b>Résolution de problème</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève fait preuve d'initiative pour trouver des ressources et des solutions.</li> </ul>	L'élève peut <b>toujours</b> trouver différentes solutions à des problèmes grâce à son initiative personnelle.	L'élève peut <b>souvent</b> trouver des solutions à des problèmes et a <b>rarement</b> besoin de soutien ou de conseils.	L'élève peut <b>habituellement</b> trouver des solutions à des problèmes, mais a <b>occasionnellement</b> besoin de soutien ou de conseils.	L'élève peut <b>rarement</b> trouver des solutions à des problèmes et a <b>souvent</b> besoin de soutien ou de conseils.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.

Pondération Critère	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité*	Insuffisant*
<b>Compétences personnelles</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève agit de façon responsable.</li> <li>L'élève démontre une attitude et un comportement positifs.</li> <li>L'élève veut bien apprendre de nouvelles choses de nouvelles façons.</li> <li>L'élève sait s'adapter et être flexible relativement à toute situation qui émerge.</li> <li>L'élève travaille toujours de façon sécuritaire.</li> </ul>	L'élève démontre <b>toujours</b> des habiletés de gestion personnelle et apprend passionnément.	L'élève démontre <b>souvent</b> des habiletés de gestion personnelle et aime apprendre.	L'élève démontre <b>habituellement</b> des habiletés de gestion personnelle et s'implique quelquefois dans son apprentissage.	L'élève démontre <b>rarement</b> des habiletés de gestion personnelle et semble s'intéresser peu à son apprentissage.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<b>Habiletés de travail d'équipe</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève travaille bien avec les autres.</li> <li>L'élève possède un bon esprit d'équipe.</li> </ul>	L'élève démontre <b>toujours</b> des habiletés de travail d'équipe efficaces et prend souvent l'initiative, excédant ainsi les attentes en matière de travail de groupe.	L'élève démontre <b>souvent</b> des habiletés de travail d'équipe efficaces et a rarement besoin d'aide ou de conseils lors des activités de groupe.	L'élève démontre <b>habituellement</b> des habiletés de travail d'équipe efficaces, mais a occasionnellement besoin d'aide ou de conseils.	L'élève démontre <b>rarement</b> des habiletés de travail d'équipe efficaces et a souvent besoin d'aide et de conseils. Il veut souvent travailler seul.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève participe aux tâches et aux projets.</li> </ul>	L'élève participe <b>toujours</b> aux tâches et projets requis et effectue tous les travaux.	L'élève participe <b>souvent</b> aux tâches et projets requis et effectue la plupart des travaux.	L'élève participe <b>habituellement</b> aux tâches et projets requis et effectue quelques travaux.	L'élève participe <b>rarement</b> aux tâches et projets requis et effectue peu de travaux.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<b>Commentaires :</b>					

\* Lorsque le travail est jugé limité ou insuffisant, l'enseignant prend des décisions sur les mesures appropriées à prendre pour aider l'élève à s'améliorer.

## Annexe F-2.1 : Évaluation de l'unité 1 – La peau et ses fonctions

### Questions à développement :

Nom de l'élève :	Acquis 80-100	En cours d'acquisition 50-79	Non acquis 0-50
1. Quelle science a pour but d'étudier les fonctions et les propriétés des organes des êtres vivants?			
2. Donne une définition de la peau.			
3. Nomme les trois principales couches de la peau et décris-les sommairement.			
4. Nomme les quatre principales couches de l'épiderme.			
5. Nomme les phanères et décris à quoi ils servent.			
6. Nomme les deux principales glandes de la peau et explique à quoi sert chacune d'elles.			

7. Qu'est-ce que l'ostium et le pore de la peau ont en commun?	
8. Nomme quatre principales fonctions de la peau.	
9. Nomme trois soins pouvant améliorer les fonctions de la peau.	
10. Donne une définition des protéines.	
11. Qu'est-ce que la kératine?	
12. Qu'est-ce que la kératinisation?	



## Annexe F-2.2 : Évaluation de l'unité 1 – La peau et ses fonctions (Corrigé)

Voici les réponses au test proposé ci-dessus. Il va de soi que l'élève n'utilisera probablement pas les mêmes mots que ceux inscrits dans le document. C'est à l'enseignant de juger de la pertinence des réponses données et d'attribuer les points en conséquence. Toutes les réponses aux questions posées sont disponibles dans le document « EST1020 : Soins de la peau ».

<p>1. Quelle science a pour but d'étudier les fonctions et les propriétés des organes des êtres vivants?</p>	<p>La physiologie : science qui étudie les fonctions et les propriétés des organes et des tissus des végétaux, des animaux et des êtres humains.</p>
<p>2. Donne une définition de la peau.</p>	<p>La peau est l'organe le plus gros du corps humain. Elle est l'enveloppe du corps qui sert à la fois de protection et de lieu d'échange avec notre environnement.</p>
<p>3. Nomme les trois principales couches de la peau et décris-les sommairement.</p>	<p>La peau est formée de trois couches de tissus superposés : l'épiderme (externe), le derme (sous l'épiderme) et l'hypoderme (couche profonde).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Épiderme : L'épiderme est la partie visible de la peau. Elle est constituée de plusieurs couches. Ces principales fonctions sont <b>l'imperméabilité</b> de la peau, la <b>protection contre les rayons UV</b> et la protection <b>contre les bactéries et infections</b>.</li> <li>2. Derme : Le derme est la couche située sous l'épiderme. Il est constitué d'un tissu fibreux composé à 80 % d'eau. Le reste du tissu est composé de collagène et de fibres élastiques. Ses principales fonctions sont de <b>soutenir la peau</b>, de lui conférer sa solidité, de <b>la nourrir</b>, car il constitue un réservoir d'eau et de substance nutritive, et de <b>la protéger</b>, car il participe au rôle de protection de la peau.</li> <li>3. Hypoderme : L'hypoderme est la section la plus profonde et la plus épaisse des trois couches de la peau. Il est situé sous le derme et est attaché à celui-ci par des fibres de collagène et d'élastine. Cette partie est constituée par des cellules spécialisées en <b>stockage des graisses</b> (adipocytes) et très <b>vascularisées</b> (où il y a une grande circulation sanguine). Il protège ainsi le corps des <b>variations de température, des chocs de l'extérieur et il sert de réserve d'énergie à l'organisme (le gras)</b>.</li> </ol>
<p>4. Nomme les quatre principales couches de l'épiderme.</p>	<p>La couche basale, la couche épineuse, la couche granuleuse et la couche cornée.</p>
<p>5. Nomme les phanères et décris à quoi ils servent.</p>	<p>Les phanères sont les productions de la peau : cheveux, poils, ongles. Ils servent à la protéger.</p>

<p>6. Nomme les deux principales glandes de la peau et explique à quoi sert chacune d'elles.</p>	<p>Les glandes sébacées et les glandes sudoripares. Ce sont des organes qui fabriquent une substance qui sera ensuite sécrétée. Les glandes sébacées fabriquent et sécrètent le sébum. Les glandes sudoripares fabriquent et sécrètent la sueur.</p>
<p>7. Qu'est-ce l'ostium et le pore de la peau ont en commun?</p>	<p>Les deux sont des ouvertures de la peau qui servent à faire sortir les sécrétions des glandes.</p>
<p>8. Nomme quatre principales fonctions de la peau.</p>	<p>Imperméabilité Protection contre les bactéries &amp; les rayons UV Régularisation de la température de la peau Assimilation de certaines vitamines Régénérescence Sensation</p>
<p>9. Nomme trois soins pouvant améliorer les fonctions de la peau.</p>	<p>Lavage quotidien Hydratation Application d'une crème protectrice Massage</p>
<p>10. Donne une définition des protéines.</p>	<p>Les protéines sont la base des cellules de tout être vivant. Elles entrent dans les différentes fonctions de l'organisme, soit la nutrition, la croissance et la reproduction. Les protéines composent les muscles, le cœur, les os, le foie, les vaisseaux sanguins, la peau, les poils, les ongles, etc.</p>
<p>11. Qu'est-ce que la kératine?</p>	<p>La kératine est une protéine fibreuse créée et utilisée par les humains. Cette protéine se greffe aux kératinocytes, des cellules qui composent à 90 % l'essentiel de l'épiderme. Elle est essentielle dans le processus de la kératinisation.</p>
<p>12. Qu'est-ce que la kératinisation?</p>	<p>La kératinisation est le phénomène de l'absorption de la protéine de kératine par les kératinocytes. Cette synthèse se déroule durant un voyage de quatre à six semaines qu'effectuent ces cellules, de leur formation jusqu'à leur mort.</p>

## Annexe F-3.1 : Évaluation de l'unité 2 – L'analyse et les soins de la peau

---

### Questions à développement :

Nom de l'élève :	Acquis 80-100	En cours d'acquisition 50-79	Non acquis 0-50
1. Que doit-on observer pour distinguer les différents types de peau?			
2. Nomme les trois principaux types de peau.			
3. Quels facteurs peuvent avoir des conséquences sur l'état de la peau?			
4. Nomme trois lésions, troubles ou maladies qui peuvent avoir des effets sur les soins de la peau.			
5. Nomme deux façons d'éviter un coup de soleil.			
6. Nomme trois produits qui aident à nettoyer et à protéger la peau.			

7. Pourquoi doit-on laver son visage matin et soir?	
8. Pourquoi le savon n'est-il pas idéal pour nettoyer la peau du visage?	
9. Pourquoi doit-on bien essuyer le visage après le rinçage?	

## Annexe F-3.2 : Évaluation de l'unité 2 – L'analyse et les soins de la peau (Corrigé)

---

1. Que doit-on observer pour distinguer les différents types de peau?	La texture (grain), la sécrétion de sébum, l'hydratation, le teint, l'épaisseur, la régularité.
2. Nomme les trois principaux types de peau.	La peau sèche La peau normale ou mixte La peau grasse
3. Nomme quatre facteurs qui peuvent avoir des conséquences sur l'état de la peau.	La différence entre la peau des femmes et des hommes L'âge L'environnement L'état de santé L'hérédité Les traumatismes Les produits chimiques Les habitudes de vie
4. Nomme trois lésions, troubles ou maladies qui peuvent avoir des effets sur les soins de la peau.	Acné Exéma Urticaire Cellulite Vergetures Allergie Grains de beauté Couperose et rosacée Engelure Coup de soleil
5. Nomme deux façons d'éviter un coup de soleil.	Éviter le soleil entre 10 h et 14 h. Appliquer une bonne crème solaire. Porter un chapeau, des vêtements adaptés (longs, si possible).
6. Nomme trois produits qui aident à nettoyer la peau.	Les produits nettoyants et démaquillants pour la peau : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Crème</li> <li>• Gel</li> <li>• Huile</li> <li>• Démaquillant pour les yeux</li> <li>• Exfoliant</li> <li>• Savons doux, naturels et gras</li> </ul>

<p>7. Pourquoi doit-on laver son visage matin et soir?</p>	<p>Le nettoyage du visage sert à enlever les impuretés et les saletés de la peau accumulées au cours de la journée. Pratique matin et soir, le nettoyage favorise la pénétration des crèmes hydratantes et nourrissantes, stimule la peau, relance l'activité cellulaire et favorise l'activité lymphatique. C'est en quelque sorte une recette miracle pour garder un visage jeune et tonique à peu de frais.</p>
<p>8. Pourquoi le savon n'est-il pas idéal pour nettoyer la peau du visage?</p>	<p>Si la peau du visage est lavée avec des savons trop forts pour le type de peau, le pH naturellement acide de la peau est neutralisé sous l'effet basique des savons. Le film gras de sébum qui protège la peau est donc brisé et elle devient plus facilement irritée. Cette irritation régulière peut provoquer des problèmes à long terme.</p>
<p>9. Pourquoi doit-on bien essuyer le visage après le rinçage?</p>	<p>Le séchage de la peau est très important. En effet, l'eau, en s'évaporant, emporte avec elle celle contenue dans l'épiderme, ce qui provoque un assèchement de la peau.</p>

## Annexe F-4.1 : Évaluation de l'unité 3 – Les mesures de sécurité et sanitaires

---

### Questions à développement :

Nom de l'élève :	Acquis 80-100	En cours d'acquisition 50-79	Non acquis 0-50
1. Nomme quatre règles à suivre pour respecter les mesures d'hygiène de base quand on travaille en esthétique.			
2. Quels sont les principaux produits désinfectants?			
3. Décris les étapes d'un bon nettoyage des mains avec l'eau courante.			



## Annexe F-4.2 : Évaluation de l'unité 3 – Les mesures de sécurité et sanitaires (Corrigé)

---

<p>1. Nomme quatre règles à suivre pour respecter les mesures d'hygiène de base quand on travaille en esthétique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considérer que chaque client est infecté, mais faire preuve de tact. La courtoisie est aussi de mise dans les services esthétiques</li> <li>• Toujours montrer aux clients les mesures d'hygiène qui seront appliquées</li> <li>• Porter des gants ou des doigtiers au besoin</li> <li>• Attacher ses cheveux, porter un sarrau, des souliers à surface lavable et ne pas porter de bijoux</li> <li>• Se laver les mains devant le client avant et après lui avoir prodigué des soins</li> <li>• Utiliser toujours du nouveau matériel pour chaque client</li> <li>• Laver les surfaces inertes que tout le monde utilise, entre chaque client</li> <li>• Avoir les ongles courts, propres et sans vernis</li> <li>• Mettre à la disposition des clients le matériel nécessaire pour qu'ils puissent se laver les mains</li> <li>• Afficher une méthode de lavage des mains efficace dans la salle de bain et des règles de base d'hygiène.</li> </ul> <p>Ex. : jeter ses mouchoirs usagés dans la poubelle, tousser dans son coude, se laver les mains après être allé à la salle de bain.</p>
<p>2. Quels sont les principaux produits désinfectants?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcool à 70 % et plus</li> <li>• Eau de Javel</li> <li>• Vinaigre pur</li> <li>• Vapeur d'eau</li> </ul>
<p>3. Décris les étapes d'un bon nettoyage de mains avec l'eau courante.</p>	<p>Lorsqu'on a accès à l'eau courante, il est important de se laver les mains avec de l'eau et du savon ordinaire et de bien les sécher. Il est recommandé de procéder comme suit pour bien se laver les mains lorsqu'on a accès à l'eau courante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• retirer les bijoux (bagues, etc.)</li> <li>• se mouiller les mains jusqu'aux poignets</li> <li>• utiliser suffisamment de savon pour qu'il y en ait partout sur les mains</li> <li>• faire pénétrer la mousse du savon sous les ongles, dans les jointures et entre les doigts</li> <li>• rincer la mousse du savon à l'eau courante</li> <li>• fermer le robinet en utilisant un essuie-tout ou une serviette</li> <li>• sécher les mains en utilisant une serviette propre ou un essuie-tout, en s'assurant de bien assécher l'espace entre chaque doigt (l'humidité favorise le développement des bactéries)</li> </ul>

## **Annexe F-5 : Exercices d'analyse de la peau**

---

Nous proposons à l'enseignant des exercices pratiques d'analyse de la peau que l'élève fera seul dans un premier temps, pour être en mesure de connaître son type de peau. Dans un deuxième temps, placé en équipe, l'élève fera l'analyse du type de peau de son coéquipier, dans le but de comparer ses résultats. Pour terminer, l'élève pourra choisir les produits de nettoyage et de soins adaptés à son type de peau.

### **Matériel suggéré pour l'élève :**

- Bandeau ou élastique à cheveux pour laisser le visage libre à l'exploration
- Annexe E-1 : Informations pertinentes pour remplir la fiche d'analyse de la peau
- Deux copies par élève de l'annexe E-3
- Miroir, lampe

## Annexe F-6 : Exercices portant sur les gestes à adopter pour prodiguer des soins à la peau

---

En raison de l'importance de réaliser des soins pour la peau complets, c'est-à-dire nettoyer, tonifier, hydrater et nourrir la peau, il est suggéré à l'enseignant de demander aux élèves de faire ces exercices pratiques l'un à la suite de l'autre plutôt que séparément. Ce travail d'ensemble donnera une unité à l'apprentissage de l'élève et lui permettra de mieux comprendre la portée de ces soins.

1. Exercice portant sur les bons gestes à adopter pour nettoyer la peau : le faire soi-même devant un miroir.
2. Exercice portant sur les bons gestes à adopter pour nettoyer la peau : le faire en équipe de deux.
3. Exercice portant sur les soins de la peau complets : le faire soi-même devant un miroir.
4. Exercice portant sur les soins de la peau complets : le faire en équipe de deux.

### Matériel suggéré à l'élève :

- Bandeau ou élastique à cheveux pour laisser le visage libre au nettoyage
- Petit échantillon de crème ou de lotion nettoyante, de lotion tonifiante et de crème hydratante adaptées au type de peau de l'élève
- Une débarbouillette et une serviette propre par élève
- Disques en coton (environ cinq (5) par élève)
- Exemple des bons gestes à adopter
- Accès à un évier ou à un bol d'eau, et à une poubelle
- Miroir, lampe
- Produit de nettoyage et papier essuie-tout

Voir la **section E**

### Développement :

1. Bien se laver les mains
2. Pratiquer les gestes dans le bon ordre et dans le bon sens devant le miroir sans utiliser les produits nettoyants en s'aidant du modèle de la section E
3. Une fois les mouvements bien intégrés, refaire les mouvements avec les produits nettoyants
4. Bien sécher la peau avec la serviette propre
5. Tonifier
6. Hydrater et nourrir la peau
7. Ramasser et jeter les tampons de coton, nettoyer l'aire de travail et le miroir

## Annexe F-7.1 : Évaluation cumulative – Vrai ou Faux?

Nom : \_\_\_\_\_

	Questions	Vrai	Faux
1.	La peau est l'organe le plus gros du corps humain.		
2.	Il y a trois couches principales dans l'épiderme.		
3.	La couche cornée se trouve sous le derme.		
4.	Les mélanocytes sont des cellules qui sont responsables de la coloration de la peau.		
5.	La protéine « collagène » est très abondante dans le corps humain.		
6.	Les annexes de la peau servent à la protéger.		
7.	La peau protège le corps à 100 % des dangers extérieurs.		
8.	Dans l'analyse de la peau, grâce à l'ouverture des ostia, on peut déterminer le grain de la peau.		
9.	Le nettoyage de la peau le soir est suffisant pour éliminer les impuretés et les saletés.		
10.	L'application d'une crème solaire le matin protège en toute sécurité pendant toute la journée.		
11.	La lotion tonifiante sert notamment à neutraliser l'effet nocif du calcaire qu'on retrouve dans l'eau.		
12.	Boire de l'eau en quantité suffisante est un bon moyen d'aider à l'hydratation de la peau.		

## Annexe F-7.2 : Évaluation cumulative – Vrai ou Faux? (Corrigé)

	Questions	Vrai	Faux
1.	La peau est l'organe le plus gros du corps humain.	✓	
2.	Il y a trois couches principales dans l'épiderme. Il y a 4 couches : basale, épineuse, granuleuse et cornée.		✓
3.	La couche cornée se trouve sous le derme. Elle se trouve en surface de l'épiderme.		✓
4.	Les mélanocytes sont des cellules qui sont responsables de la coloration de la peau.	✓	
5.	La protéine « collagène » est très abondante dans le corps humain.	✓	
6.	Les annexes de la peau servent à la protéger.	✓	
7.	La peau protège le corps à 100 % des dangers extérieurs. Pour jouer efficacement son rôle, la peau a besoin d'aide : on doit donc la laver, l'hydrater, la masser, la protéger, etc.		✓
8.	Dans l'analyse de la peau, grâce à l'ouverture des ostia, on peut déterminer le grain de la peau.	✓	
9.	Le nettoyage de la peau le soir est suffisant pour éliminer les impuretés et les saletés. Il faut nettoyer la peau matin et soir.		✓
10.	L'application d'une crème solaire le matin protège en toute sécurité pendant toute la journée. Il faut appliquer de la crème solaire toutes les deux heures.		✓
11.	La lotion tonifiante sert notamment à neutraliser l'effet nocif du calcaire qu'on retrouve dans l'eau.	✓	
12.	Boire de l'eau en quantité suffisante est un bon moyen d'aider à l'hydratation de la peau.	✓	

## Annexe F-8.1 : Évaluation – État de la peau

---

Nom : \_\_\_\_\_

Trouver l'énoncé qui est **faux** parmi les choix de réponses.

Facteurs qui peuvent avoir des conséquences sur l'état de la peau :

### 1. L'hérédité :

- couleur de la peau
- cancer de la peau
- vergetures

### 2. Les problèmes de peau liés à l'environnement :

- oxygène
- soleil
- pollution

### 3. L'âge :

- à la puberté, la peau vit des changements hormonaux
- peu importe l'âge, les soins restent les mêmes
- à la cinquantaine, la peau peut être descendante et ridée

### 4. L'état de santé :

- de fortes émotions
- un manque de sommeil
- une bonne hygiène dentaire

### 5. Les traumatismes :

- mauvais rêve
- brûlure
- nettoyage du visage trop violent, irritant.

### 6. Les engelures :

- mettre un corps gras sur la partie exposée au froid
- la partie du corps gelée deviendra blanche et luisante
- la peau qui a subi une engelure importante guérira complètement

### 7. Coup de soleil :

- le soleil peut causer des lésions à cause de l'irradiation.
- le collagène est la cellule qui protège la peau contre les rayons UV
- le soleil est contraindiqué avec la prise de certains médicaments

## Annexe F-8.2 : Évaluation – État de la peau (Corrigé)

Trouver l'énoncé qui est faux parmi les choix de réponses.

Facteurs qui peuvent avoir des conséquences sur l'état de la peau :

### 1. L'hérédité :

- couleur de la peau
- cancer de la peau
- vergetures

### 2. Les problèmes de peau liés à l'environnement :

- oxygène
- soleil
- pollution

### 3. L'âge :

- à la puberté, la peau vit des changements hormonaux
- peu importe l'âge, les soins restent les mêmes
- à la cinquantaine, la peau peut être descendante et ridée

### 4. L'état de santé :

- de fortes émotions
- un manque de sommeil
- une bonne hygiène dentaire

### 5. Les traumatismes :

- mauvais rêve
- brûlure
- nettoyage du visage trop violent, irritant

### 6. Les engelures :

- mettre un corps gras sur la partie exposée au froid
- la partie du corps gelée deviendra blanche et luisante
- la peau qui a subi une engelure importante guérira complètement

### 7. Coup de soleil :

- le soleil peut causer des lésions à cause de l'irradiation
- le collagène est la cellule qui protège la peau contre les rayons UV
- le soleil est contraindiqué avec la prise de certains médicaments



## **Annexe F-9.1 : Évaluation – Problèmes de la peau**

---

Nom : \_\_\_\_\_

Trouver l'énoncé **faux** parmi les choix de réponses.

**Troubles, lésions, maladies et contrindications qui peuvent avoir des conséquences sur les soins de la peau :**

### **1. L'acné :**

- est due à un grand changement hormonal
- est due à la présence d'une bactérie dans le sébum
- ce trouble n'occasionne aucune douleur

### **2. Exéma :**

- est un trouble de la peau contagieux
- peut être causé par une réaction après l'absorption d'un produit laitier
- est une inflammation qui crée des démangeaisons

### **3. L'urticaire :**

- le stress peut en être une des causes
- est une sorte d'inflammation qui est très rare
- sa durée peut aller d'une heure à une journée

### **4. La cellulite :**

- un exercice physique intense peut occasionner la cellulite
- une cellulite installée donne une apparence de peau d'orange permanente et douloureuse
- des personnes de tout âge peuvent développer cette inflammation

### **5. Habitudes de vie qui aident à conserver sa peau en santé :**

- il est bon d'éviter de fumer
- manger peu pour maigrir est bon pour la peau
- laver sa peau matin et soir

## Annexe F-9.2 : Évaluation – Problèmes de la peau (Corrigé)

Trouver l'énoncé **faux** parmi les choix de réponses.

Troubles, lésions, maladies et contrindications qui peuvent avoir des effets sur les soins de la peau :

### 1. L'acné :

- est due à un grand changement hormonal
- est due à la présence d'une bactérie dans le sébum
- ce trouble n'occasionne aucune douleur

### 2. L'exéma :

- est un trouble de la peau contagieux
- peut être causé par une réaction après l'absorption d'un produit laitier
- est une inflammation qui crée des démangeaisons

### 3. L'urticaire :

- le stress peut en être une des causes
- est une sorte d'inflammation qui est très rare
- sa durée peut aller d'une heure à une journée

### 4. La cellulite :

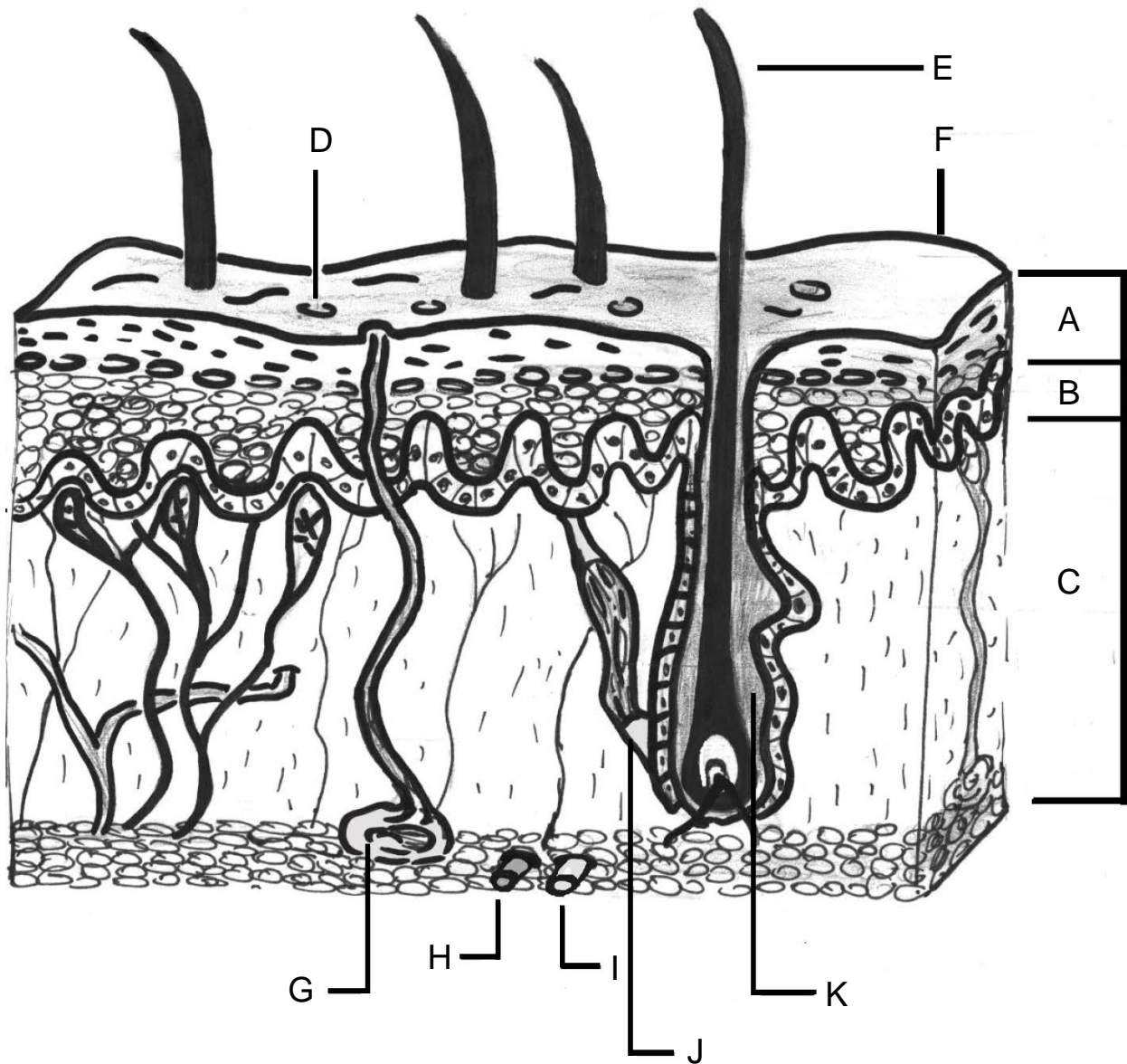
- un exercice physique intense peut occasionner de la cellulite
- une cellulite installée donne une apparence de peau d'orange permanente et douloureuse
- des personnes de tout âge peuvent développer cette inflammation

### 5. Habitudes de vie qui aident à conserver sa peau en santé :

- il est bon d'éviter de fumer
- manger peu pour maigrir est bon pour la peau
- laver sa peau matin et soir

## Annexe F-10 : Évaluation – Structure de la peau

Associe la lettre au terme correspondant.



l'épiderme \_\_\_\_\_

un pore \_\_\_\_\_

la glande sudoripare \_\_\_\_\_

le muscle horripilateur \_\_\_\_\_

le derme \_\_\_\_\_

un poil \_\_\_\_\_

une artère \_\_\_\_\_

la glande sébacée \_\_\_\_\_

l'hypoderme \_\_\_\_\_

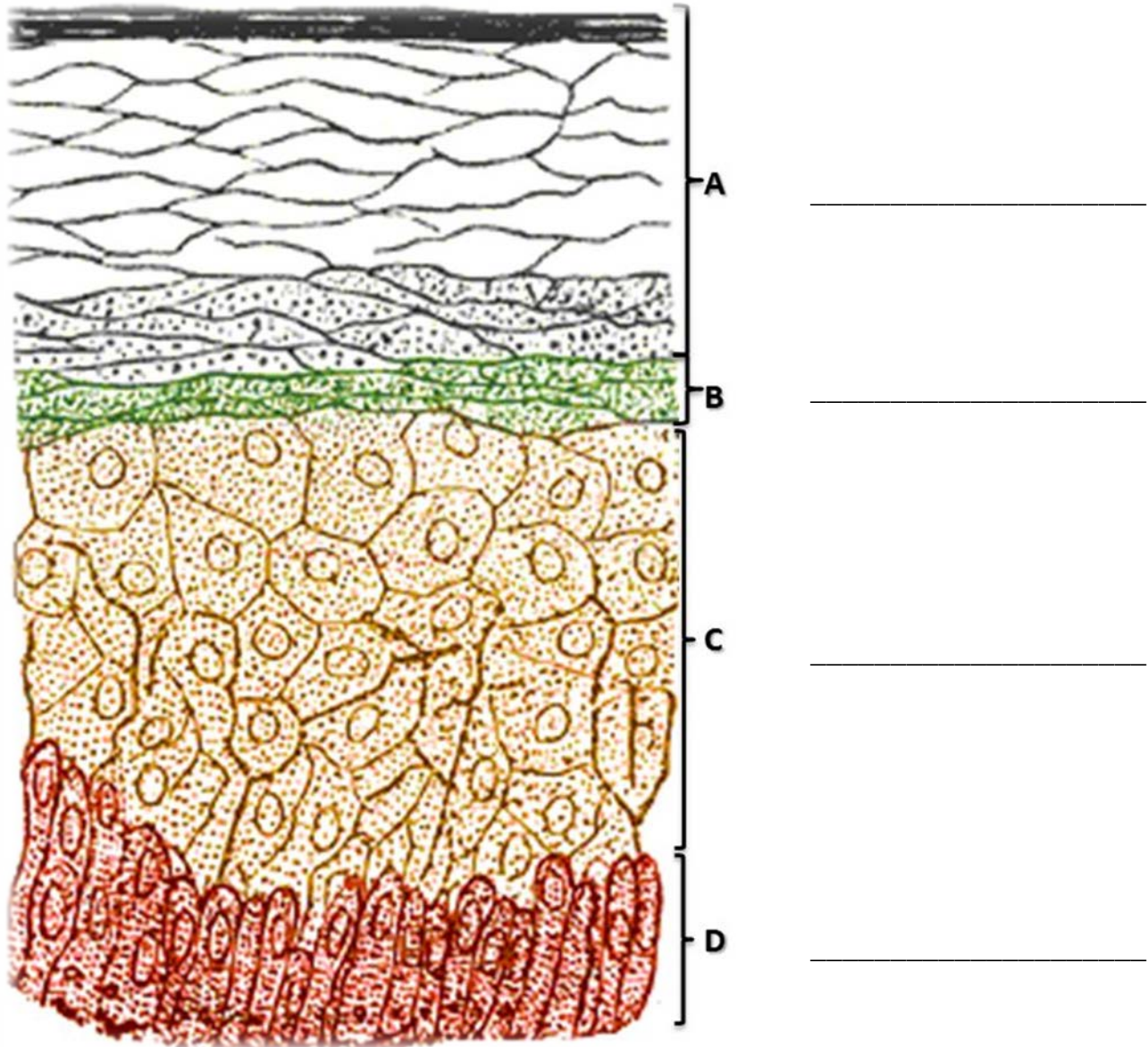
la couche cornée \_\_\_\_\_

une veine \_\_\_\_\_

## Annexe F-11 : Évaluation – Les quatre principales couches de l'épiderme

---

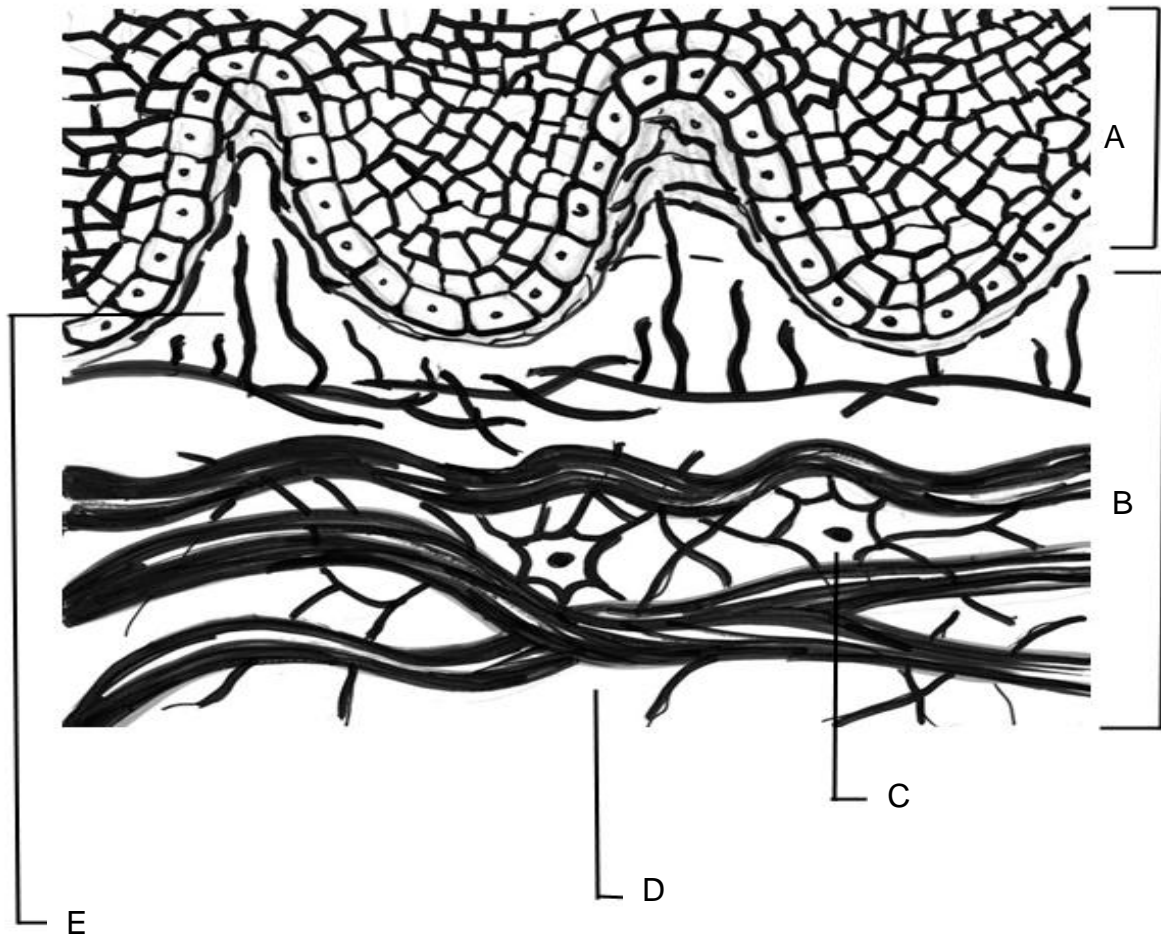
Nomme et décris sommairement la fonction principale de chaque couche de l'épiderme.



© Pdoud-padou via Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

## Annexe F-12 : Évaluation – Les tissus conjonctifs du derme

Nomme toutes les parties des tissus conjonctifs du derme et décris l'une de ces parties.



A	B	C
D	E	



## Annexe F-13 : Évaluation – Le système pileux

Nomme et décris les composantes du système pileux.

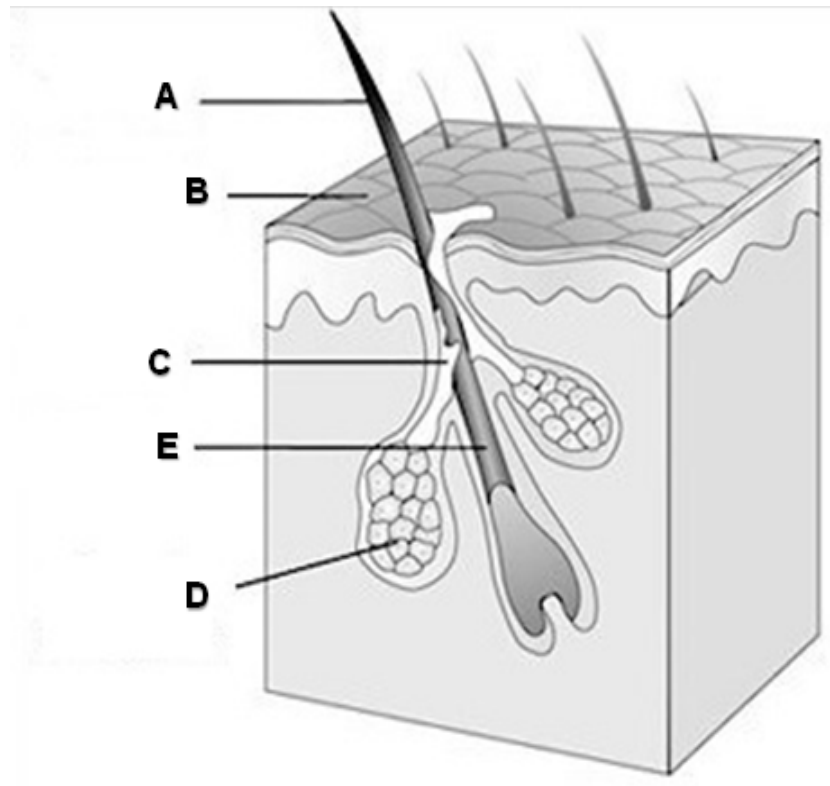
A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

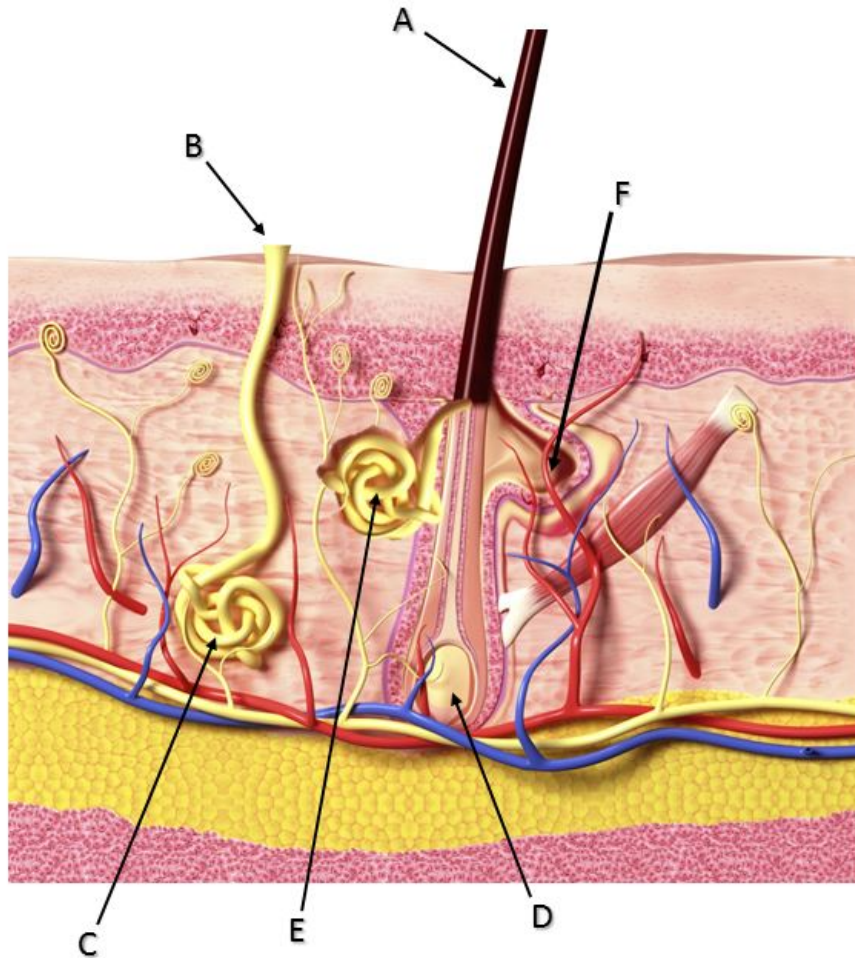
E. \_\_\_\_\_



© PD-USGOV via Wikimedia Commons

## Annexe F-14 : Évaluation – Les glandes de la peau

Nomme les parties de la peau représentées dans ce diagramme et décris les fonctions des trois glandes.



- A \_\_\_\_\_
- B \_\_\_\_\_
- C \_\_\_\_\_
- D \_\_\_\_\_
- E \_\_\_\_\_
- F \_\_\_\_\_

Glande C \_\_\_\_\_

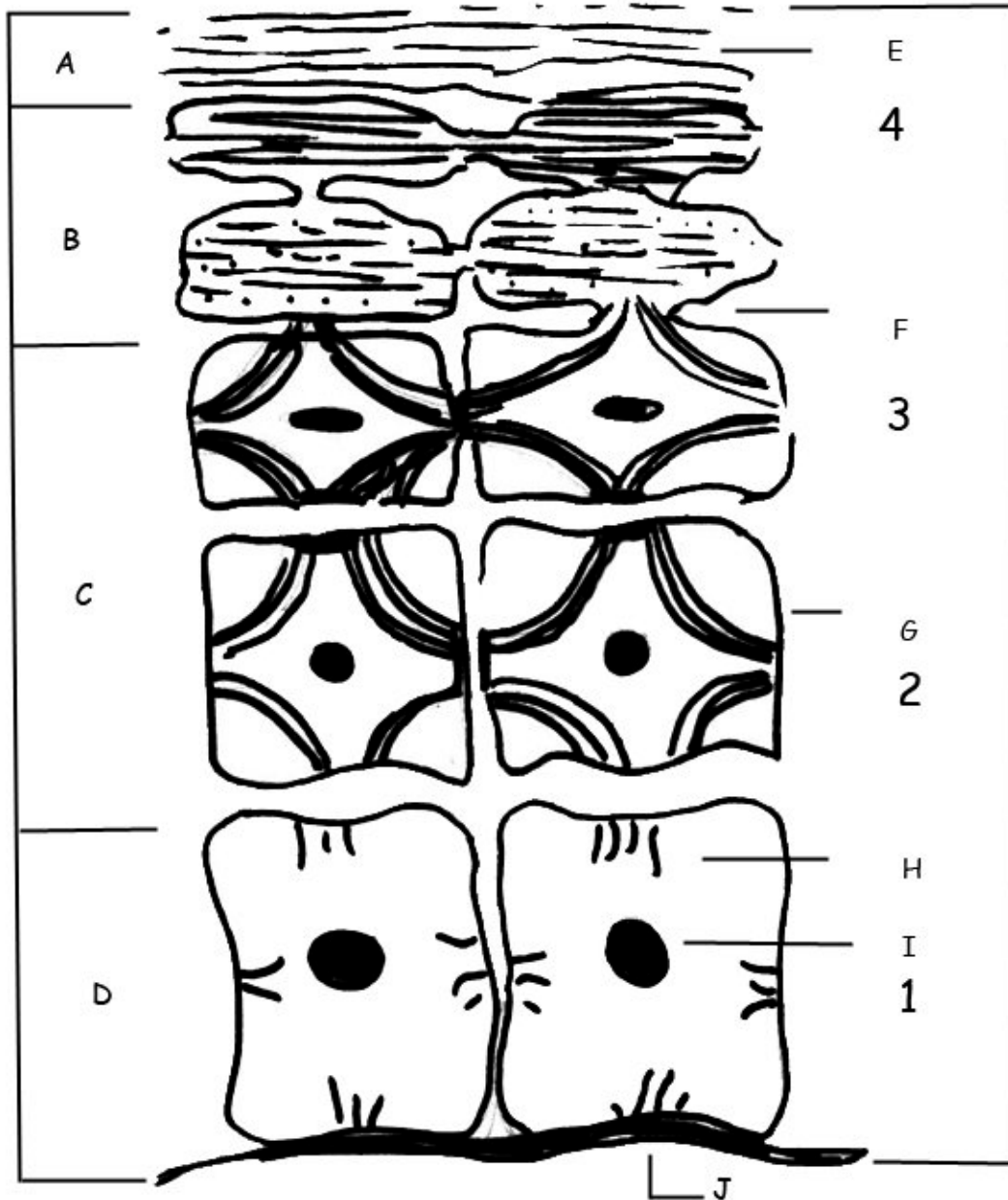
Glande E \_\_\_\_\_

Glande F \_\_\_\_\_



## Annexe F-15 : Évaluation – Le processus de kératinisation

Explique les étapes de la kératinisation en identifiant et en décrivant les composantes de celle-ci dans le diagramme suivant.



## Étapes du processus

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

## Noms des composantes du schéma

A. \_\_\_\_\_

F. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

G. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

H. \_\_\_\_\_

D. \_\_\_\_\_

I. \_\_\_\_\_

E. \_\_\_\_\_

J. \_\_\_\_\_

## Annexe F-16 : Grille d'évaluation des habitudes de travail

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

<b>Cours :</b>		<b>Enseignant :</b>			
<b>Niveau de performance</b>					
4 = 80 – 100		3 = 66 – 79		2 = 50 – 65	1 = inférieur à 50
<b>Présence</b> ___ retards    ___ absences			<b>Devoirs</b> ___ tous complétés    ___ devoirs qui manquent		
<b>Habitudes de travail</b>					
<b>Critères</b>	<b>4</b> Toujours	<b>3</b> Souvent	<b>2</b> Quelquefois	<b>1</b> Rarement	
• affiche une attitude positive envers l'apprentissage					
• utilise son temps en classe de façon appropriée					
• travaille avec ses pairs de façon appropriée					
• démontre du respect envers les autres					
• contribue aux discussions de classe					
<b>Commentaires de l'enseignant :</b>					

## Annexe F-17 : Évaluation des compétences personnelles

Nom de l'élève :	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
<b>Démontrer des connaissances fondamentales</b>			
L'élève communique bien avec ses pairs.			
L'élève s'intéresse au sujet du cours.			
L'élève fait preuve de pensée critique et résout des problèmes.			
<b>Démontrer des compétences personnelles</b>			
L'élève a toujours une attitude et un comportement positifs.			
L'élève est responsable.			
L'élève sait s'adapter.			
L'élève apprend de façon continue.			
L'élève travaille de manière sécuritaire.			
<b>Démontrer son esprit d'équipe</b>			
L'élève travaille efficacement avec les autres.			
L'élève participe aux projets et travaux avec enthousiasme.			
<b>Commentaires :</b>			

## Annexe F-18 : Choix de carrière

---

**Faire le rapprochement entre les possibilités qui s'offrent à lui, le contenu et les processus du thème afin de mieux choisir sa voie**

- réaliser ou tenir à jour un répertoire personnel, contenant par exemple ses préférences, ses valeurs, ses convictions, ses ressources, ses apprentissages précédents et ses expériences vécues
- créer un lien entre son répertoire personnel et ses choix de carrière

Pour que ta future carrière te donne entière satisfaction, tu dois connaître tes points forts et avoir une bonne idée de ce qui t'intéresse. Tu acquerras plus d'expérience au fur et à mesure que tu avanceras dans la vie, tu développeras de nouvelles habiletés et il se pourra que tu changes fréquemment de choix de carrière.

Prends du temps pour consulter les sites suivants :

[ALIS](#) et [Jeunesse Canada](#).

Ces sites fournissent des outils de planification de carrière et d'autoévaluation qui t'aideront à mieux cerner tes options de carrière et à réviser certains choix de carrière.

Voici ce que tu dois faire :

- compléter au moins trois des outils d'autoévaluation suggérés sur l'un des sites (ces outils t'aideront à établir ton répertoire personnel);
- faire une recherche sur ces sites pour repérer des profils professionnels qui correspondent à ton répertoire personnel;
- choisir trois carrières qui t'intéressent;
- écrire un paragraphe qui relie ton répertoire personnel et tes champs d'intérêt à des métiers ou à des professions possibles (pense aux questions suivantes) en rédigeant :
  - Qu'as-tu découvert sur toi-même à partir des autoévaluations?
  - Quelles sont les carrières qui t'intéressent (donnes-en une brève description)?
  - Comment ton répertoire personnel correspond-il à tes choix de carrière?
  - Pourquoi cette carrière te convient-elle ou t'intéresse-t-elle?
  - Quels sont les aspects positifs reliés aux choix de carrière que tu as faits? Quels sont les aspects négatifs?

Avec ton enseignant, un ami ou un membre de ta famille, discute de tes découvertes au sujet de tes valeurs, de tes convictions et de tes champs d'intérêt personnels. L'autre personne, a-t-elle des conseils pour toi? Quelles sont les ressources disponibles pour t'aider à atteindre ton but?

Ajoute des commentaires personnels au besoin et selon tes découvertes.

Bonne chance!

*Si tu le désires, commence à accumuler de l'information en utilisant le guide [Planification de carrière](#). Garde ce document avec toi, tu pourras y ajouter des notes tout au long de tes études du secondaire 2<sup>e</sup> cycle.*