

## Lien entre la peau et le système nerveux

La peau et le système nerveux sont étroitement liés, aussi bien sur le plan anatomique que fonctionnel. En effet, durant les deux premiers mois de développement, l'embryon est constitué de trois feuillettes : l'ectoderme, l'endoderme et le mésoderme. Tous les organes découlent de ces trois feuillettes. L'ectoderme est à l'origine, entre autres, du système nerveux et de l'épiderme. De plus, la peau envoie continuellement des informations vers le système nerveux, qui les interprète et réagit. En retour, le système nerveux contrôle certaines fonctions cutanées comme la production du sébum, la capacité de réparation de la peau, la dilatation des vaisseaux de la peau, la transpiration, la chute des cheveux...

La peau est le reflet de nos émotions, mais aussi de notre état de bien-être général, et de nombreuses études confirment l'influence de nos émotions sur notre peau. En effet, la peau est sensible aussi bien au stress, qu'à la fatigue et qu'à nos angoisses profondes ou notre mal-être et grâce à ses 2300 terminaisons nerveuses par cm<sup>2</sup> de peau, elle peut réagir de diverses façons, soit par un changement de couleur (rougeur ou pâleur), soit par la transpiration, soit par la production de sébum... De plus, le stress ou les blessures émotionnelles peuvent se manifester au niveau cutané de diverses façons, comme par exemple par des cernes, un teint terne, des comédons, des rougeurs, des démangeaisons ou encore de l'eczéma ou du psoriasis. Au niveau capillaire, le stress peut aussi se manifester par une chute de cheveux pendant quelques jours, à la suite d'un deuil ou d'une angoisse par exemple. À l'inverse, le fait de se sentir épanoui ou heureux est bénéfique car la peau est apaisée, plus souple et son film hydrolipidique est renforcé.

Avec ses 600 000 récepteurs du toucher sur l'ensemble du corps, la peau a la capacité extraordinaire de capter des sensations. Le toucher peut donc être un excellent moyen d'apaiser son stress, de se détendre ou de se réconcilier avec soi-même. Par exemple, les massages et automassages sont particulièrement bénéfiques car ils peuvent aider à libérer les blocages physiques et émotionnels, apaiser les tensions, améliorer la qualité du sommeil et procurer une sensation de bien-être général.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia



**HERBAFOLIA**  
*Conseils bien-être* 🌿