

## Pourquoi a-t-on des cernes lorsque l'on dort peu ?

Encore une nuit trop courte : vos yeux sont entourés de gros cernes noirs ! Mais pourquoi cela ne rate jamais ? Différents facteurs déclenchent l'apparition des cernes en agissant sur votre microcirculation du contour de l'œil.

### Les véritables responsables



Votre visage est marqué et trahit votre fatigue. Mais s'il est vrai que le manque de sommeil, le stress, la consommation d'alcool et de tabac en sont des causes évidentes, les cernes peuvent également être héréditaires et permanents. Dans tous les cas, le coupable est le même : c'est la microcirculation.

**C'est la teinte des cernes qui donne au visage cette grande impression de fatigue.**

L'œil est entouré d'une peau très fine, entre 0,5 et 0,01 millimètre. Elle est donc très fragile. En temps normal, l'épiderme est recouvert d'un film protecteur qui veille au bon maintien des taux d'hydratation et de lipides de la peau, c'est le **film hydrolipidique**. Au niveau du contour de l'œil, il est très mince donc la peau est plus exposée aux agressions. Elle est aussi traversée par un réseau sanguin qui est le point de départ de la formation des cernes.

En temps normal, les circulations sanguine et lymphatique autour de l'œil, même si l'on doit bien avouer qu'elles sont parfois un peu paresseuses, sont efficaces. **La lymphe** est un liquide qui baigne les organes, contrairement au **sang**, elle ne les nourrit pas (elle est pauvre en nutriments) mais les nettoie (elle est riche en déchets). Que ce soit la circulation sanguine ou lymphatique, elles sont toutes deux responsables de l'apparition des cernes quand leur fonctionnement est mis à mal.

### Une mauvaise circulation

La couleur des cernes est due à l'accumulation des pigments du sang qui transparaissent sous la peau fine.

Normalement le sang les draine sur tout son parcours, mais en cas de circulation sanguine difficile, ils s'entassent en paquets. Rien de plus normal car de nombreux vaisseaux sanguins sont inactifs et ne remplissent pas leur rôle de passeurs.

La lymphe, qui traite les déchets, circule mal aussi et ne peut donc rien faire pour évacuer les pigments agglutinés. Le drainage par la lymphe est ralenti lorsque l'on est en pleine activité, parce qu'elle est présente en quantité plus importante. Mais en cas d'immobilité de longue durée, comme pendant la phase de sommeil, le drainage s'effectue correctement. C'est pourquoi quand on passe une bonne nuit de sommeil on n'a, normalement, pas de cernes au réveil.

### Différents facteurs déclenchant

Mais les cernes ne sont pas exclusivement caractéristiques des nuits courtes. La consommation de tabac et d'alcool, ainsi que le stress, retiennent aussi la microcirculation sanguine et lymphatique dans cette zone où la circulation est naturellement un peu ralentie.

Etant donné que les cernes sont simplement le résultat d'un problème de microcirculation, on peut très bien être concerné par le problème même si notre hygiène de vie est irréprochable. Cela peut donc être héréditaire et malheureusement, dans ce cas, il est quasiment impossible d'y remédier. On peut toujours essayer de les dissimuler...