

FUTURA

Les cernes sont un signe de fatigue, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que les cernes sont vraiment un signe de fatigue ?

Ben spontanément, j'aurai tendance à dire que non, parce que j'ai naturellement des cernes, et c'est pas pour autant que je suis fatiguée tous les jours ! Mais c'est vrai que du coup j'entends souvent "ohlala t'as des cernes, tu dors la nuit ?" Donc quelque part, c'est qu'il doit au moins y avoir un lien avec le sommeil.

[L'auditrice :] Mais du coup pour commencer, c'est quoi les cernes exactement ?

Bien sûr, allons-y ! Les cernes, qui sont donc sous les yeux, sont des zones de la peau plus sombres ou légèrement gonflées. Ils sont plus visibles sur certaines personnes, notamment en fonction de leur teint ou de leur type de peau, et peuvent varier en intensité et en apparence. Ah oui d'ailleurs, j'ai dit "ils" en parlant des cernes, parce que même si nous sommes nombreux et nombreuses à faire l'erreur, on dit bien un cerne et pas une cerne.

Les cernes ne sont pas tous les mêmes, et ils peuvent être causés par des facteurs variés qui influencent leur couleur et leur aspect. Du coup, pour bien comprendre la physiologie des cernes, on va aller voir ce qu'il se passe sous la peau dans cette zone du visage particulièrement fine et délicate.

[L'auditrice :] Oui j'ai entendu dire que c'était la zone du corps où elle était la plus fine !

C'est ça ! Sous les yeux, la peau mesure seulement 0,5 mm d'épaisseur contre environ 2 mm ailleurs. Cette finesse rend les vaisseaux sanguins beaucoup plus visibles et plus susceptibles de laisser transparaître la couleur du sang. Lorsque ces vaisseaux sanguins se dilatent ou que le flux sanguin est ralenti dans cette zone, ça peut entraîner l'apparition de cernes. Le sang qui stagne dans ces minuscules vaisseaux capillaires prend une teinte

bleuâtre ou violacée, qui transparaît sous la peau et donne aux cernes leur apparence caractéristique.

En plus de cette histoire de circulation sanguine, les cernes peuvent également être causés par une accumulation de pigments. Cette hyperpigmentation est plus fréquente chez les personnes à la peau foncée, mais elle peut aussi être due à des facteurs génétiques ou environnementaux. Dans certains cas, le relâchement de la peau, lié au vieillissement par exemple, peut aussi accentuer l'apparence des cernes, notamment à cause de la perte de volume au niveau des joues et des pommettes. Les cernes peuvent alors paraître plus prononcés du fait de l'ombre projetée sous les yeux.

[*L'auditrice* :] Bon alors du coup, dans tout ce que tu dis là, j'ai bien l'impression qu'on a aucun lien avec la fatigue en fin de compte !

Ben en fait c'est plus complexe que ça en a l'air. Si la fatigue peut contribuer à leur apparence, elle n'est généralement pas la cause première des cernes. En fait, la fatigue, en particulier après de longues périodes sans sommeil ou après une mauvaise qualité de sommeil, peut exacerber l'apparence des cernes. Pourquoi me direz-vous, et quel est le lien avec la circulation sanguine, dont on parlait juste avant ? Et ben tout simplement parce que le manque de sommeil ralentit la circulation sanguine, ce qui provoque une accumulation de sang dans les vaisseaux sous les yeux. Ce phénomène peut donner à la peau une apparence plus terne et faire ressortir davantage les cernes préexistants. En plus de ça, vous avez peut-être observé en cas de grande fatigue, l'apparition de poche sous les yeux, non ? Le sommeil insuffisant peut entraîner une rétention d'eau, ce qui cause ces fameuses poches. Ces poches, combinées à une pigmentation plus foncée, donnent l'impression que les cernes sont liés à la fatigue.

En plus de ça, la fatigue peut également perturber l'équilibre hormonal et la régulation du cortisol, une hormone qui joue un rôle dans la gestion du stress et de l'énergie. Lorsque les niveaux de cortisol augmentent, les vaisseaux sanguins peuvent se dilater, accentuant ainsi les cernes.

[*L'auditrice* :] Ok, donc si je comprends bien, c'est pas vraiment la fatigue qui cause les cernes directement.

Elle n'en est pas la cause directe en effet. La plupart des cernes sont d'origine génétique, héréditaire ou liés à l'anatomie du visage. Certaines personnes sont naturellement plus susceptibles de développer des cernes simplement en raison de la forme de leur visage ou de la composition de leur peau. Du coup, même après une bonne nuit de sommeil, certaines personnes continueront à avoir des cernes visibles. Et d'ailleurs, d'autres causes peuvent entraîner leur apparition ! Les allergies par exemple, qui provoquent une inflammation et une congestion nasale, vont engendrer un ralentissement du drainage veineux sous les yeux. Pareil pour le stress, la déshydratation, l'exposition au soleil, et même une alimentation pauvre en nutriments.

[*L'auditrice* :] A t'entendre on dirait que tout peut nous causer l'apparition des cernes !

Ben c'est vrai qu'il y a pas mal de facteurs oui ! Mais c'était surtout pour illustrer que, même si on dit souvent qu'une personne est fatiguée, juste parce qu'elle a des cernes, ben en fait ça peut être liée à totalement autre chose ! Peut-être qu'elle a juste une allergie, ou alors peut-être que, comme moi, elle a les yeux marqués de base.

[*L'auditrice* :] Donc en fait, pour résumer, si j'ai bien compris, les cernes sont bien plus qu'un indicateur de fatigue au final !

Exactement, c'est ça ! Les cernes résultent d'un ensemble de causes, qui comprend des éléments génétiques, le vieillissement, des facteurs de mode de vie, et des particularités physiologiques individuelles. La fatigue, quant à elle, peut intensifier les cernes en ralentissant la circulation sanguine ou en provoquant une rétention d'eau, mais elle n'est pas la seule cause. Du coup, c'est assez réducteur de considérer les cernes uniquement comme un signe de fatigue. Mais pour ceux ou celles qui cherchent à atténuer l'apparence de leurs cernes, je vous propose d'analyser globalement votre hydratation quotidienne ou encore vos habitudes de vie !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !