

Comment nourrir et protéger sa peau cet été ?

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

Femme sous le soleil

La peau : un organe essentiel

La peau est considérée comme un organe à part entière et joue plusieurs rôles essentiels : barrière contre les agressions extérieures (rayons UV, micro-organismes, chocs), protection contre le dessèchement, régulation de la température corporelle... Elle est constituée de trois couches superposées, de la surface vers la profondeur du corps : l'épiderme, le derme et l'hypoderme ou tissu sous-cutané. Représentant environ 16% du poids chez l'adulte, la peau est également l'un des 3 organes les plus étendus de l'organisme, après l'intestin et les poumons.

Chaque peau est différente, en fonction de sa pigmentation, et donc plus ou moins sensible au soleil (phototype). Un apport nutritif adapté et une protection vis-à-vis des agressions extérieures vous aideront à préserver l'équilibre de votre peau tout au long de l'été.

Premier réflexe : une complémentation appropriée

Plusieurs actifs peuvent être intéressants pour préparer votre peau à une exposition solaire et ainsi lui offrir un coup d'éclat :

- Les **vitamines C** et **E**, ainsi que **le sélénium** pour leurs propriétés antiradicalaires : ils neutralisent les radicaux libres nocifs, formés par l'action des rayonnements UV. Par ailleurs, les antioxydants contribuent au processus de réparation de la peau.
- **Le cuivre**, intervenant dans le processus de pigmentation de la peau, est un micronutriment qui aide à préparer la peau au bronzage.
- **Le zinc**, présent au niveau cutané (6 % du zinc corporel se trouvent au niveau de l'épiderme), contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi le vieillissement cutané.
- **L'huile de bourrache** favorise la souplesse et l'élasticité de la peau grâce à la présence d'acide gamma-linolénique, un acide gras essentiel.

La règle d'or : une hydratation et une protection adaptées

En complément d'un apport micronutritionnel, une bonne hydratation est indispensable. Il est conseillé de **boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour** ; ce geste santé ne dispense pas pour autant de l'application régulière d'une **crème solaire protectrice**. En effet, les rayons ultraviolets, la chaleur mais également les baignades altèrent le film protecteur cutané. Durant la phase d'exposition au soleil, il est primordial de bien protéger et d'hydrater sa peau. Quel que soit votre type de peau, la protection solaire sera à adapter en fonction de l'intensité des rayons UV, de la durée d'exposition et de l'activité exercée. Reportez-vous aux indices SPF inscrits sur les tubes de crèmes ou d'huiles solaires.

Par ailleurs, à la suite de l'exposition au soleil, la peau requiert une attention toute particulière. Hydratante et apaisante, une **crème après-soleil** sera idéale pour apporter à la peau du réconfort et ainsi limiter les dégâts cellulaires subis.

Afin de préparer votre peau au bronzage et de la maintenir hydratée tout au long de l'été, voici notre sélection de produits :

- **OXYBRONZ** : complexe solaire contribuant à la pigmentation de la peau (cuivre).
- **PROTECTODERM** : crème antioxydante, apaisante et hydratante¹ après l'exposition au soleil.
- **HUILE DE BOURRACHE** : 100% pure et naturelle, riche en acide gamma-linolénique.

Si le bronzage est synonyme de bonne mine, c'est avant tout un mécanisme de défense naturel de la peau face aux rayonnements solaires. Ces capacités de défenses varient en fonction des individus et constituent notre **capital soleil**, c'est-à-dire la quantité de soleil que notre peau peut supporter en restant en bonne santé.

Les risques liés à l'exposition solaire

Une surexposition au soleil épuise notre capital soleil.

A court terme, les conséquences se manifestent par des brûlures, c'est le fameux **coup de soleil**.

A long terme, après quelques années de surexposition, d'autres désagréments peuvent apparaître : **tâches, vieillissement cutané prématuré...**

Préservez la beauté de votre peau

Les actifs contenus dans les compléments alimentaires peuvent être une aide précieuse pour préparer la peau au bronzage, la protéger des radicaux libres et conserver sa beauté. Pour cela, privilégiez une formule complète associant :

- de **puissants antiradicalaires (sélénium, cuivre, vitamines C, B2 et E)**,
- des **caroténoïdes naturels** (lutéine, lycopène, bêta-carotène),
- de l'**huile de Bourrache** riche en Oméga 6 et principalement en acide gamma-linolénique,
- un **oligo-élément** intervenant dans le processus de pigmentation de la peau (cuivre).

Si une complémentation micronutritionnelle peut-être intéressante, pour autant **elle ne filtre pas les rayons UV**. La prise de compléments alimentaires s'accompagnera donc nécessairement d'une crème solaire protectrice.

Adoptez un comportement responsable !

Vous l'aurez compris, **face au soleil il est primordial d'adopter une attitude responsable**. Pour bronzer en toute sérénité, exposez-vous progressivement au soleil, et surtout, respectez ces quelques précautions :

- **Évitez l'exposition** prolongée (supérieure à 10 minutes) au soleil pendant les heures d'ensoleillement maximum, de **12h à 16h**.
- **Utilisez une crème solaire protectrice anti UVA et UVB, adaptée à votre type de peau**. Quel que soit son indice de protection, l'application doit être renouvelée toutes les 2 heures et après chaque bain.
- La protection la plus efficace reste la **protection vestimentaire**, surtout chez les jeunes enfants. Optez pour des vêtements couvrants mais légers, des chapeaux à bords larges, des lunettes avec filtre anti-UV et monture enveloppante.
- **Privilégiez les endroits ombragés** pour toute activité de plein air en prenant garde à la réverbération des UV sur le sable ou sur l'eau !
- **Hydratez-vous régulièrement** afin d'éviter tous risques de déshydratation, en particulier chez les jeunes enfants et les personnes âgées.

Envie d'en savoir plus ?

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires pour la beauté de la peau](#)

¹Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager