

Préparer sa peau au soleil pour bien bronzer

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

Peau soleil

L'été approche à grand pas ! Pour bronzer en toute sécurité, il est toujours recommandé de bien préparer sa peau avant de l'exposer au soleil. Mode d'emploi pour un bronzage zéro défaut.

Objectif vacances : pourquoi préparer sa peau avant le départ ?

Grâce au phototype, la peau constitue une première barrière contre les rayons du soleil. Ce sont la couleur de la peau et sa sensibilité au soleil qui définissent le phototype, et c'est aujourd'hui la meilleure protection naturelle qui existe. En effet, plus une peau est foncée - donc plus riche en mélanine - moins elle est sensible au soleil. Car l'un des rôles de la mélanine est bien de protéger la peau contre [les rayons UV émis par le soleil](#). Ces derniers accélèrent le processus du vieillissement cutané, altèrent la souplesse de la peau et peuvent être à l'origine de maladies.

Comme le rayonnement ultraviolet génère des radicaux libres, la peau doit d'être protégée à l'extérieur comme à l'intérieur. En effet, si l'hydratation est la clé d'une belle peau, une alimentation riche en bêta-carotène peut aussi aider à obtenir le bronzage naturel et homogène rêvé. Connue pour protéger la peau et lui donner un effet bonne mine, le bêta-carotène est un caroténoïde, autrement dit, un pigment naturel contenu dans les plantes qui donne aux fruits et légumes leur couleur jaune-orangé.

« Ces fruits et légumes possèdent des réserves importantes en antioxydants permettant de limiter les dommages induits par l'exposition solaire et ralentir le vieillissement cutané », explique Nathalie Ballesteros, Docteur en pharmacie au Laboratoire Lescuyer. Riche en provitamine A, le bêta-carotène permet d'accélérer le bronzage en stimulant la synthèse de mélanine.

Vous l'avez compris, l'alimentation joue un vrai rôle sur le résultat de votre bronzage alors cet été, surveillez la composition de votre assiette. Les carottes, les tomates ou les abricots ont tout bon !

Quels compléments alimentaires pour préparer sa peau au soleil ?

« En développant la synthèse de la mélanine, les gélules solaires sont de bons préparateurs à l'exposition solaire », déclare Nathalie Ballesteros. Elles sont en effet particulièrement efficaces pour préparer les peaux les plus sensibles à recevoir les rayons du soleil. Un mois avant le départ, une cure de compléments alimentaires peut par exemple permettre d'éviter la lucite estivale, [un petit tracas fréquent en été](#).

Pour un bronzage qui dure, il convient de poursuivre la cure durant toute la phase d'exposition, puis encore un mois après le retour. Enfin, si les compléments alimentaires solaires améliorent la tolérance de la peau au soleil, ils ne remplacent pas les règles de base de protection. L'application d'une crème solaire, indice 50, toutes les deux heures est indispensable. Il est important de l'appliquer avant d'arriver à la plage par exemple, pour lui laisser le temps de pénétrer toutes les couches de la peau et ainsi optimiser son efficacité. Un geste à renouveler également après chaque baignade.

[Les enfants ont aussi besoin d'une protection maximale](#) contre les rayons UV. En complément de la crème solaire, le port d'un chapeau ou une casquette pour éviter l'insolation est nécessaire.

Les yeux constituent une zone du corps particulièrement vulnérable à l'exposition solaire. La cornée absorbe une partie des rayons UV produits par le soleil, protégeant ainsi le cristallin et la rétine. Mais lorsque l'exposition est trop forte ou trop fréquente, certains désagréments de santé peuvent apparaître. Parmi eux notamment : la kératite, une inflammation de la rétine provoquant une sensation de brûlure et l'ophtalmie, un coup de soleil sur l'œil. Le port de lunettes de soleil enveloppantes de catégorie de protection 3 est alors vivement conseillé.

Enfin, après chaque exposition, la peau doit être correctement réhydratée. Mettez sur [un soin antioxydant et apaisant comme la crème Protectoderm](#). Une peau bien hydratée est l'assurance d'un bronzage qui dure.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager