

# Comment prendre soin de ma peau ?

Publié le 27/04/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Au quotidien, la peau est soumise à de nombreuses **agressions extérieures** qui la **fragilisent et entament son capital jeunesse**. Alors que les beaux jours sont de retour, découvrez les bons gestes à adopter pour **bronzer sans risque et conserver une belle peau** le plus longtemps possible.

## Quel est le rôle de la peau ?

Elle couvre 2m<sup>2</sup> du corps et pèse près de 3 à 5 kg selon les individus. Bien plus qu'une simple enveloppe, [la peau est un organe à part entière](#) qui assure de nombreuses fonctions essentielles pour l'organisme :

- Elle forme une barrière de **protection physique** contre les germes (bactéries, champignons, virus, parasites...).
- Elle héberge des **cellules immunitaires** capables de donner l'alerte au système de défenses de l'organisme en cas d'intrusion d'un pathogène.
- Elle **protège des rayons UV** du soleil.
- Elle **évite la déshydratation**.
- Elle **régule la température** du corps, notamment par la transpiration.
- Elle participe à l'**élimination des toxines** ;
- Elle perçoit les informations extérieures grâce à la présence de **récepteurs sensoriels**.
- Elle joue un rôle important dans l'**estime de soi**.

L'étendue de ses fonctions nous rappelle qu'elle mérite toute notre attention au quotidien, et peut-être encore plus en été quand les rayons UV sont puissants.

## Comment avoir une belle peau ?

Les beaux jours s'installent, c'est le moment de préparer sa [peau](#) aux premiers rayons du soleil ! Découvrez [nos conseils pour bien bronzer](#) et arborer une belle peau en toute sécurité.

### Préparer sa peau au soleil pour une transition en douceur

Lorsqu'elle est exposée au soleil, la peau subit le rayonnement des UVA et UVB. Ces derniers sont indispensables, notamment parce qu'ils synthétisent la [vitamine D](#) qui est essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme. Leur lumière stimule également la production de sérotonine, la fameuse hormone du bonheur. Toutefois, les expositions longues et non protégées peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé de la peau : un vieillissement prématuré (rides, taches, épaissement ou amincissement de la peau). D'où l'importance de toujours **se prémunir du soleil**, en optant pour des soins protecteurs au quotidien, et en appliquant une crème solaire toutes les 2 heures.

Au début de la belle saison, préférez les expositions courtes et progressives pour **ne pas brusquer votre peau** qui a passé l'hiver bien camouflée sous des couches de vêtements. Pour une transition en douceur, n'hésitez pas à préparer votre peau au moins quinze jours avant de vous exposer. Le [complément alimentaire OXYBRONZ](#) du Laboratoire Lescuyer est la solution naturelle idéale pour préparer votre peau au soleil. Composé de 12 actifs spécifiques de haute qualité il aide à **préparer la peau au soleil, contribue à limiter le vieillissement cutané, aide à sublimer et prolonger le bronzage**. Il contribue également à stimuler la formation du collagène (protéine de la peau) grâce à la vitamine C, et contribue à la [fermeté et l'élasticité de la peau](#).



Oxybronz  
94% of 100  
(140)

- Le complexe solaire le plus complet avec 12 actifs spécifiques de qualité exceptionnelle
- Apport de caroténoïdes variés : lycopène, lutéine et bêta-carotène
- Une association exclusive et unique de PHYCO-ARL<sub>NG</sub> et de resvératrol

Ajouter à mon panier

## Hydratation de la peau, le réflexe de protection face aux agressions

En été comme en hiver, une belle peau est avant tout **une peau bien hydratée**. Matin et soir, chouchoutez votre épiderme en appliquant un sérum et une crème adaptés à vos besoins. Avec l'âge, ce geste devient essentiel car la production naturelle d'acide hyaluronique, de [collagène](#) et d'élastine diminue, entraînant alors l'apparition de rides et une perte de fermeté. C'est aussi un [réflexe important pendant l'été](#), la peau étant mise à mal par de nombreux facteurs qui abîment son film hydrolipidique : le soleil, le vent, la climatisation, le chlore des piscines ou encore le sel marin.

**Plus vos cellules cutanées sont gorgées d'eau, moins elles souffrent de ces agressions estivales.** La [crème PROTECTODERM](#) du Laboratoire Lescuyer est un allié de choix. Elle associe des actifs marins (la PHYCO-ARL) et de l'huile de melaleuca qui hydratent la peau, mais aussi l'apaisent et la protègent. L'efficacité de PROTECTODERM a été testée cliniquement\* : - 40,5 % de sensibilité cutanée (sensation d'inconfort, picotements) 10 minutes après l'application.

## Prévenir le vieillissement cutané pour préserver son capital beauté

Peau sèche, perte de fermeté, rides et ridules... avec le temps et sous l'effet de nombreuses agressions extérieures comme le soleil, la peau finit par se transformer. Si le processus de [vieillessement cutané](#) est inévitable, il reste néanmoins possible d'en limiter les conséquences en adoptant les gestes cités plus haut et **en apportant à la peau les micronutriments dont elle a besoin**. Formulée à partir d'huile de bourrache 100% pure et naturelle, l'[HUILE DE BOURRACHE](#) du Laboratoire Lescuyer contribue à préserver la jeunesse de la peau grâce à sa forte teneur en acides gras polyinsaturés (A.G.P.I.). Membres de la famille des Oméga-6, ces derniers sont connus pour aider à maintenir une belle peau et pour contribuer au maintien de l'élasticité de l'épiderme\*\*. Des atouts précieux en été et tout le reste de l'année !

\*Efficacité et qualités cosmétiques testées cliniquement auprès de 31 sujets.

\*\*Brosche T. and Platt D. 2000 Arch. Gerontol. Geriatr. 30(2):139-50.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Préparer sa peau au soleil pour bien bronzer

16/07/2021

3 minutes de lecture

Les compléments alimentaires pour préparer sa peau au soleil et la protéger.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Les micronutriments qui contribuent à la beauté des cheveux et des ongles

30/01/2018

3 minutes de lecture

Chevelure fragilisée ? Ongles cassants ? Les compléments alimentaires vous permettent de retrouver force et vigueur.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Comment favoriser la beauté de ses cheveux ?

18/10/2021

2 minutes de lecture

Favoriser la beauté des cheveux et bien préparer leur repousse.

[Lire la suite](#)