



S'il est excellent pour le moral,
le soleil n'est pas toujours tendre
avec notre peau. Pour la préparer à
bronzer, adaptez votre assiette...
et prenez-soin de vous !

Une peau parée pour le soleil

Comment préparer sa peau au bronzage ?

Certaines personnes pensent encore que préparer sa peau au bronzage équivaut à se payer quelques séances d'UV, histoire de moins brûler une fois sur la plage... Erreur !

Aujourd'hui, la plupart des dermatologues mettent en garde contre cette pratique qui encourage surtout à moins se protéger après...

Heureusement, il est tout à fait possible de préparer sa peau au soleil autrement !



Le plein d'antioxydants

Jetons d'abord un œil du côté de notre assiette. Certains aliments peuvent en effet nous aider à lutter contre les agressions des ultraviolets qui provoquent une augmentation des radicaux libres, entraînant un vieillissement prématuré de la peau et un risque de cancer accru. A quelques semaines des vacances et si vous comptez travailler votre bronzage, pensez donc à augmenter votre consommation d'antioxydants, en particulier les vitamines A, C et E. Tournez-vous vers les poissons gras, comme le saumon ou le maquereau, riches en vitamine A. Faites le plein de fruits et de légumes joliment colorés comme les fraises, les tomates ou les poivrons, sources de vitamine C. Enfin, pensez aux huiles végétales (tournesol, maïs) pour leur vitamine E. N'oubliez pas en outre de faire la part belle aux amis orangés comme les carottes, les melons, les abricots, les mangues... Le bêta-carotène qu'ils contiennent permet en effet de préparer la peau au bronzage tout en augmentant sa coloration, un plus non négligeable pour les amoureux du teint caramel...

Hydratez !

De l'intérieur, de l'extérieur, il est primordial pour un bronzage beau et sain de bien hydrater sa peau avant, pendant et après les vacances. Pour cela, pensez une fois encore aux poissons gras qui permettent de préserver les acides gras des membranes cellulaires. Buvez régulièrement, de préférence de l'eau ou des tisanes, afin d'hydrater votre organisme, en particulier en période de forte chaleur. Enfin, pensez à appliquer quotidiennement une crème hydratante sur l'entièreté de votre corps. Non seulement votre peau sera plus belle mais elle résistera mieux au soleil. Celui-ci a en effet tendance à augmenter l'épaisseur de la peau qui, si elle n'est pas correctement hydratée, pèle et perd en éclat.

Des compléments alimentaires

Très en vogue, les gélules solaires qui permettent de préparer la peau au bronzage renferment des antioxydants, comme le sélénium, la vitamine E et le bêta-carotène. Ils constituent donc un super concentré des qualités nutritives des aliments cités ci-dessus. Mais attention, s'ils favorisent le bronzage, ces compléments, pris avant, pendant et/ou après l'exposition, ne constituent pas une protection contre le vieillissement cutané ou le risque de cancer cutané. N'oubliez donc pas qu'une crème solaire reste indispensable, même sur une peau bien préparée.