

Nutrition et soleil

5 aliments à privilégier pour se prémunir des effets du soleil

Avant l'arrivée de l'été, il est judicieux de préparer sa peau à accueillir les premiers rayons. L'alimentation peut contribuer à une bonne prévention.

1. Les poissons et crustacés.



Les poissons, et particulièrement les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, thon, anchois, sardines), les crustacés (crevettes, homard, langoustes...) et fruits de mer (huîtres, moules). Par leurs associations du sélénium, du zinc, deux oligo-éléments antioxydants de la vitamine C et E agissent comme un bouclier et favorisent la réparation cellulaire.

2. Les abricots.



Les abricots sont remplis de bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, alliée de la peau qui régénère les tissus. Crus, cuits ou secs, ils peuvent être consommés sous toutes les formes. Ne pas lésiner également sur les fruits (melons, pêches,

mangues, etc.) riches en vitamines A, C et E. ils ne remplacent pas les crèmes solaires, mais contribuent à l'action protectrice contre les coups de soleil.

3. Les carottes



Ces légumes de la famille des caroténoïdes (brocolis, épinards, melons, abricots, tomates) s'avèrent de précieux alliés pour préparer la peau au bronzage. Les autres légumes riches en vitamines E et C jouent un rôle d'antioxydant et de réparateurs de tissus.

4. Germe de blé



Le germe de blé constitue une importante source de zinc qui aide à la cicatrisation et répare les cellules endommagées par le soleil notamment. La consommation de foie, d'œufs et de légumes secs est d'autres réserves de zinc, utiles pour protéger la peau des radicaux libres.

Les huiles végétales regorgent de vitamine E qui diminue le stress oxydatif des cellules, lié à l'exposition aux rayons UV, et apporte une protection à l'épiderme.



lesquelles choisir ?

L'huile d'onagre et de bourrache par leur apport en oméga 6, un acide gras essentiel à l'organisme, contribue à la souplesse et l'hydratation à la peau.

L'huile de noix, de carthame et de colza, par leur richesse en oméga 3, aide l'organisme à se défendre contre les attaques des radicaux libres, des molécules responsables de la dégradation des cellules de la peau.

L'huile de pépin de cassis est aussi intéressante, car elle limite la réactivité de la peau au soleil et participe à la constitution des membranes cellulaires.

L'huile de colza se consomme en salade et cuisson, les autres huiles peuvent se prendre sous forme de complément alimentaire. Si vous les trouvez en bouteilles, utilisez-les uniquement pour les plats froids, car elles ne se font pas chauffer.