



« Comment préserver son capital soleil et aborder l'été en toute sécurité »

par Charlotte CHATELAIN, docteur en pharmacie
(Pharmacie du canon d'or à Lambersart).

Sur vos produits cosmétiques et notamment vos huiles ou crèmes solaires, sont mentionnés des indices SPF (Sun Protection Factor).

Ces indices définissent la capacité d'un produit à résister aux UVB responsables du bronzage et des coups de soleil. Plus l'indice est élevé, plus nous sommes protégés contre les rayons nocifs du soleil : par exemple, un indice SPF30 permet de reculer de 30 fois la dose d'UVB que la peau peut recevoir avant l'apparition d'un coup de soleil.

Attention cependant à bien choisir l'indice de sa crème solaire en fonction de son phototype c'est-à-dire de son type de peau (il y en a 7 au total de 0 à 6) : un indice 50 est indispensable aux peaux claires ou à celles des enfants plus fragiles et sensibles, les indices 30 ou 15 sont réservés aux peaux foncées.

Les UVA quant à eux sont tout aussi nocifs : ils pénètrent plus profondément dans le derme et sont responsables des tâches pigmentaires, du vieillissement cutané et des rides et peuvent favoriser l'apparition de cancers cutanés.

Ainsi, pour protéger efficacement votre peau, il faudra appliquer une crème revendiquant au minimum un SPF30, renouveler l'application toutes les 2 heures ou après un bain prolongé et éviter l'exposition entre 12H et 16H.

Contrairement aux idées reçues, un indice 50 n'est pas un « anti-bronzage » ; en effet, avec un indice fort, les UVB pénètrent quand même la peau et activent la mélanine, pigment naturel présent dans la peau à l'origine de notre bronzage.

Pensez également à appliquer un SPF50 sur vos cicatrices, en particulier celles qui sont récentes (moins de 6 mois et encore rosées) :

exposées au soleil, elles risquent de se pigmenter et de laisser une marque inesthétique sur votre peau.

Il existe de nombreux compléments nutritionnels permettant de préparer sa peau au soleil tels que : Phytobronz[®], Doriance solaire[®], Sun sublime[®], Oenobiol solaire[®]...n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé !

Ces traitements sont à commencer au moins 3 semaines avant l'exposition et à poursuivre tout au long de celle-ci.

Ils sont riches en caroténoïdes, agents anti-oxydants et en hydratants (huile de bourrache et onagre) qui permettent d'éviter les allergies au soleil tant redoutées (lucites estivales) et d'obtenir une peau hydratée et un bronzage prolongé.

De plus, optimiser votre bronzage en effectuant un gommage au préalable : votre coloration n'en sera que plus belle et uniforme !

Les caroténoïdes sont présents naturellement dans tous les fruits et légumes colorés comme les carottes, les abricots, les fraises, les mangues, les poivrons rouges, les tomates, les cerises...voici un cocktail simple que vous pouvez consommer tous les matins :

Passez à la centrifugeuse 3 carottes, ½ mangue, 5 fraises et quelques feuilles de menthe : vous obtiendrez un smoothie délicieux idéal pour préparer votre peau au soleil !

Bien protégée et bien hydratée, votre peau passera un bel été !