

JUIN 2011

N°2

thera*mag*
L'INFORMATION AU SERVICE DE LA NUTRITION

Des solutions naturelles
pour protéger
votre peau tout l'été



Edito

Chères clientes, chers clients,

L'été arrive...

Coups de soleil, vieillissement accéléré de la peau, cancers de la peau, cataracte...peuvent être le prix à payer pour s'exposer au soleil.

Pour un trop grand nombre de personnes, malgré les mises en garde des dermatologues, le désir d'afficher un teint bronzé dépasse largement la perspective lointaine du vieillissement accéléré de la peau ou de maladies plus graves...

Découvrez dans ce numéro, des ingrédients naturels qui, associés à une crème solaire de haute protection, participent à la protection de votre peau vis-à-vis des méfaits du soleil.

Je vous souhaite une excellente lecture et un très bel été.



Dr. Jean-Pierre AGARRA

LE SOLEIL, UN FAUX-AMI...

Depuis 10 ans, le risque de cancer de la peau a considérablement augmenté.

Pendant longtemps, on a pensé que les rayons ultraviolets de type B (UVB) étaient les plus dangereux, mais aujourd'hui, il est également reconnu que les UV de type A sont particulièrement nocifs et cancérigènes.



L'un des mécanismes impliqués dans le développement des cancers de la peau est la production de molécules très agressives pour nos cellules (les radicaux libres) sous l'effet des radiations. Ces radicaux libres viennent endommager les cellules de notre peau, augmentant ainsi le risque de cancer et le vieillissement cutané.

Pour lutter contre l'agression des UV, la peau possède son propre système de défenses antioxydantes, mais en cas d'expositions répétées et prolongées, avec l'âge ou certains facteurs comme le tabac et l'alimentation, nos défenses s'épuisent...

Avant de s'exposer, il est donc indispensable de préparer notre organisme et de renforcer les défenses naturelles de notre peau.

COMMENT SE PROTÉGER ?

L'utilisation de crèmes solaires hautement protectrices (indice supérieur à 30 et écrans totaux) est indispensable, mais la protection qu'elles apportent n'est pas optimale.



Les crèmes sont souvent mal utilisées, appliquées trop tard, éliminées par des bains répétés, par la transpiration...

Une supplémentation en caroténoïdes, en complément de l'application d'un écran total, apparaît comme la meilleure stratégie pour protéger sa peau tout profitant raisonnablement du soleil.

LES CAROTENOÏDES, DES PIGMENTS PROTECTEURS NATURELS

Les caroténoïdes sont des pigments naturels que l'on retrouve dans certains fruits et légumes (carotte, melon, épinards...) et dans certaines épices comme le paprika. Le bêta-carotène, la zéaxanthine, la lutéine et le lycopène sont parmi les plus connus.

Les caroténoïdes sont capables de neutraliser les radicaux libres et ainsi prévenir les dommages cellulaires qu'ils pourraient occasionner. Ils permettent de prévenir les réactions d'intolérance au soleil comme la lucite estivale bénigne et de retarder l'apparition de l'érythème solaire.



LA VITAMINE E AU SECOURS DES DÉFENSES NATURELLES DE LA PEAU

Après une exposition solaire, on constate que les concentrations de vitamine E dans la peau diminuent très fortement. En effet, la vitamine E intervient en piégeant les radicaux libres produits par les rayons UV.

Des études scientifiques ont montré qu'une supplémentation avec de la vitamine E apporte une protection contre les dommages subis par la peau lorsqu'elle est exposée au soleil.

On trouve la vitamine E principalement dans les huiles végétales (olive, colza...), dans le germe de blé, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) et dans les céréales complètes.

Elle est également présente, en plus faible quantité, dans le foie, les œufs, le lait et le beurre.

TESTEZ-VOUS

QUEL EST VOTRE PHOTOTYPE ?

1. Quelle est la couleur de votre peau ?
 - Très claire
 - Claire
 - ☼ Légèrement Mate
 - ★ Mate
 - ▲ Noire
2. Avez-vous des taches de rousseur ?
 - Oui
 - Oui, quand je m'expose au soleil
 - ▲ Non
3. Quelle est la couleur naturelle de vos cheveux ?
 - Roux
 - Blond
 - ☼ Châtain clair
 - ★ Brun ou châtain foncé
 - ▲ Noir
4. Quelle est la couleur de vos yeux ?
 - Bleu ou Vert
 - ★ Noisette ou Marron
 - ▲ Noir
5. Avez-vous tendance à avoir des coups de soleil ?
 - Systématiquement
 - Fréquemment
 - ☼ Parfois
 - ★ Rarement
 - ▲ Jamais

QUELS SONT LES BONS REFLEXES A ADOPTER ?

- Ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes pendant lesquelles les rayons UV sont les plus nocifs (entre 11h00 et 16h00)
- Appliquez une crème hautement protectrice (indice supérieur à 30 ou écran total) toutes les 2 h et après chaque bain.
- Si vous devez rester de longues heures au soleil, gardez un t-shirt ou une chemise.
- Prenez garde à la réflexion du soleil par le sol, le sable ou l'eau...
- Portez un chapeau... c'est très à la mode en ce moment !
- Ne vous exposez pas après avoir consommé certains médicaments ou après avoir appliqué des produits parfumés.
- Mangez des fruits et légumes naturellement riches en antioxydants (carottes, melon, fruits rouges...).

Une majorité de ● : Phototype 1

Une majorité de ■ : Phototype 2

Une majorité de ☀ : Phototype 3

Une majorité de ★ : Phototype 4 et 5

Une majorité de ▲ : Phototype 6

Les personnes ayant un Phototype 1 ou 2 sont les plus vulnérables face au soleil, un maximum de mesures de protection est recommandé. L'exposition doit être progressive et s'accompagner systématiquement de l'utilisation d'une crème solaire ainsi que d'une protection vestimentaire adaptée (chapeau, lunettes, tee-shirt).

Pour les personnes ayant un phototype 3 ou 4, l'exposition solaire doit être progressive afin d'éviter les coups de soleil et accompagnée de l'utilisation de crème solaire d'indice moyen à élevé.

Même si les Phototypes 5 et 6 supportent assez bien le soleil, il vaut mieux s'exposer de façon progressive et sans excès.