



Auteure
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Que manger pour garder une belle peau en été ?

Le soleil possède des bienfaits pour notre santé, mais il présente également des effets nocifs dont il faut savoir se protéger. Les rayons UV entraînent coups de soleil, vieillissement cutané et mélanomes. Ce phénomène correspond à une agression des cellules par des radicaux libres menaçant notre organisme. Ils sont normalement pris en charge par les systèmes antioxydants de notre corps. Cependant, lors de leur accumulation, ces systèmes ne sont plus en mesure de lutter contre.

Zoom sur ces aliments à mettre dans votre assiette dès maintenant et tout au long de l'été !

Les caroténoïdes sont une famille de phytonutriments comprenant au moins 600 composés, dont le bêta carotène, la lutéine et le lycopène. Les aliments en contenant sont de redoutables antioxydants.

La bêta-carotène : pour avoir bonne mine !

C'est un pigment végétal que l'on retrouve dans les végétaux ayant une couleur jaune-orange comme la patate douce,

la carotte, les abricots, la mangue, le pamplemousse et le melon, ainsi que dans les végétaux à feuilles sombres. Précurseur de la vitamine A, le bêta-carotène intervient dans la préparation de la peau et prolonge le bronzage. Il permet également de prévenir la formation d'érythème, d'irritation et de rougeur induits par les ultra-violet.

La lutéine : cette fois-ci, on ajoute du vert !

Le chou frisé, les épinards, le brocoli et les pois verts en sont bien pourvus. Ce caroténoïde est aussi connu pour protéger les yeux contre la cataracte.

Le lycopène : on sauce à la tomate

Antioxydant puissant principalement contenu dans la tomate, c'est un pigment rouge que l'on retrouve également dans la pastèque, la papaye, la goyave et le melon. Des études ont montré que le lycopène était physiologiquement mieux assimilé par l'organisme suite à une cuisson des tomates et lorsque celles-ci sont associées à des lipides. Pour profiter de ses bienfaits, consommez la tomate en gaspacho, en soupe, en ratatouille, tout en l'associant avec de l'huile d'olive par exemple.

« Je mets de la couleur dans mon assiette : misez sur les aliments riches en caroténoïdes. »

ATTENTION !

Rien ne remplace les vêtements et l'application de crème solaire pour se protéger du soleil, mais une alimentation adaptée, riche en antioxydants, peut vous aider à limiter les dommages du soleil sur votre épiderme.

Je démarre les repas par des crudités et je cuis les légumes al dente

En effet, la cuisson altère la vitamine C qui est également un bon antioxydant. On la retrouve évidemment dans les fruits et légumes frais comme l'orange, le kiwi, les fraises, le poivron, le brocoli et l'épinard.

Je mets des paillettes dans mon assiette

On abuse des herbes aromatiques (persil, basilic, menthe, ciboulette) qu'on ajoute à la dernière minute à ses plats pour profiter de leurs fabuleux apports en antioxydants variés (vitamine C, flavonoïdes, caroténoïdes, ...)

Je troque ma barre chocolatée contre un mélange de fruits secs/oléagineux

Les amandes, les noisettes et les noix sont riches en vitamine E. Cette dernière va diminuer le « stress oxydatif » lié à l'exposition aux UV. Les aliments en contenant favorisent la régénération de la peau et son élasticité. Les huiles végétales en regorgent comme l'huile de germe de blé, l'huile de carthame et l'huile de tournesol.

Je consomme régulièrement du poisson gras

Riches en vitamine A, en acides gras oméga-3 et en sélénium, thon, hareng, maquereau, sardine et saumon nourrissent et protègent les membranes des cellules. Grillés et assaisonnés de jus de citron riche en vitamine C, c'est le top pour la peau !

J'ose l'œuf au petit-déjeuner

Brouillé, au plat, à la coque ou dur : pour enrichir son alimentation en vitamines (notamment A et E) et en minéraux variés (dont le sélénium). La vitamine A est aussi présente dans les produits d'origine animale tels que le fromage, le lait et le beurre.

Du thé, des baies rouges et du cacao

Les flavonoïdes et les anthocyanes des baies colorées (framboises, myrtilles, mûres...), thés verts, jus de raisin et autres vins tendent à diminuer à long terme l'inflammation de la peau causée par le soleil et inhiberaient en partie les enzymes qui détruisent le collagène de la peau, responsables des rides. Il n'y a donc rien de mal, au contraire, à consommer quelques morceaux de chocolat noir ou quelques tasses de thé vert tous les jours.

Une belle peau grâce à votre assiette

Menu n°1:

- Entrée : billes de melon au jambon cru
- Plat : ratatouille à l'huile d'olive + filet de julienne en papillote et riz complet au curry
- Dessert : fromage blanc aux fraises

Menu n°2:

- Entrée : taboulé de boulgour à la menthe
- Plat : tian de légumes du soleil au chèvre frais + poulet tandoori
- Dessert : compote de pêches

Et pour vos collations pensez au jus de tomate ou de carotte bien frais !



Le soleil a tendance à déshydrater et assécher la peau. Il est donc très important de boire davantage d'eau qu'à l'accoutumée en période de forte chaleur ou dès que vous vous exposez au soleil. L'hydratation passe aussi par l'alimentation, pensez à privilégier les aliments riches en eau comme le concombre, le radis, la tomate, la pastèque et le melon !