

EN SÉCURITÉ AU SOLEIL

Aidez votre peau à survivre à l'été



Le soleil d'été peut être agréable, mais il peut être dur pour votre peau. Il commence à causer des dommages dès qu'il touche votre peau – même si vous n'en voyez pas de preuve tout de suite. Quand il s'agit de protection solaire, la crème solaire, les lunettes de soleil et les grands chapeaux sont excellents, mais que pouvez-vous faire d'autre pour protéger votre peau ?

AUGMENTER PROGRESSIVEMENT L'EXPOSITION AU SOLEIL

Comme le soleil commence à briller plus longtemps et plus intensément au printemps et en été, augmentez votre exposition progressivement. Cela donne à votre peau le temps de s'adapter au changement et de réagir en produisant plus de mélanine, ce qui offre des niveaux accrus de protection solaire naturelle. Cela ne remplace pas le besoin de crème solaire et d'autres protections, bien sûr!

RESTEZ HYDRATÉ(E)

Une bonne hydratation est importante à tout moment de l'année, mais elle est particulièrement importante au soleil et à la chaleur estivales. Vous devez boire pour éviter la déshydratation, mais l'eau a également un effet positif sur la physiologie de votre peau.

MANGEZ VOTRE CRÈME SOLAIRE

Votre alimentation peut augmenter ou diminuer la sensibilité de votre peau aux rayons UV, ainsi que sa capacité à se réparer lorsqu'elle est endommagée. Pour réduire votre sensibilité au soleil, choisissez des aliments anti-inflammatoires comme des graisses saines riches en oméga-3. Les aliments riches en antioxydants comme les légumes, les baies et les haricots peuvent aider à neutraliser les radicaux libres générés par l'exposition au soleil et à réduire l'inflammation, vous protégeant ainsi contre le cancer de la peau.

ENVISAGER DES SUPPLÉMENTS

Nous savons que l'exposition au soleil endommage l'ADN, ce qui peut entraîner le vieillissement et le cancer de la peau. La recherche suggère que certains suppléments peuvent améliorer la défense de votre corps contre les dommages causés par les UV. Par exemple, prendre 500 milligrammes de niacinamide (une forme de vitamine B3) deux fois par jour réduit le risque de cancers de la peau autres que le mélanome de 23%.

SOYEZ PRUDENT(E) AVEC LES MÉDICAMENTS

Certains médicaments peuvent vous rendre plus sensible au soleil. Ils peuvent causer de graves dommages cutanés, notamment des coups de soleil, des cloques, des éruptions cutanées ou un gonflement au soleil. Les exemples incluent les antibiotiques, les anti-inflammatoires, les antifongiques, les médicaments pour la pression artérielle, les chimiothérapies et les médicaments contre l'acné contenant de la vitamine A.

ATTENTION À L'EAU

L'eau salée et surtout le chlore d'une piscine dépouille votre peau de ses huiles naturelles, ce qui peut l'assécher. L'eau de piscine est un problème plus important que l'eau de mer, qui offre des minéraux bénéfiques pour la peau et anti-âge comme le magnésium, le calcium, le potassium et les vitamines C et E. Quoi qu'il en soit, faites de votre mieux pour vous rincer après avoir été dans l'eau.

Sources : www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1506197 | <https://dermatology.ca/public-patients/sun-protection/sun-safety-every-day> | Images par Freepik