

MANGEZ DE SAISON

« Mangez » votre crème solaire



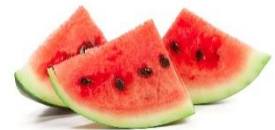
S'équiper de lunettes de soleil et d'une bonne dose de crème solaire est une nécessité absolue pour la santé de la peau et la protection contre les UV pendant l'été. Mais pourquoi ne pas ajouter une couche supplémentaire de protection de l'intérieur ? Il s'avère que les aliments que vous consommez peuvent aider votre peau à rester protégée contre les effets nocifs des puissants rayons UV du soleil d'été. Voici quelques aliments bénéfiques pour la peau à ajouter à votre régime alimentaire estival.



Les tomates sont une excellente source de lycopène, un antioxydant qui peut aider à protéger contre les coups de soleil. Bien que les tomates fraîches et mûres soient un choix sain, le lycopène est en fait mieux absorbé lorsque les tomates sont transformées, en particulier avec de l'huile d'olive.



Les bleuets - en particulier les variétés sauvages - sont riches en antioxydants, qui protègent contre les radicaux libres susceptibles d'endommager la peau à la suite d'une exposition au soleil. Elles sont également une excellente source de vitamine C, qui aide à inverser le vieillissement prématuré causé par le soleil.



Le melon d'eau est une autre bonne source de lycopène, qui absorbe à la fois les rayons UVA et UVB. Une étude a montré que la consommation quotidienne de melon d'eau permettait au lycopène d'agir comme un écran solaire naturel. Bien sûr, cela ne veut pas dire que vous pouvez vous passer de crème solaire !



Les oranges, les pamplemousses et les kiwis sont riches en vitamine C, qui protège contre les dommages causés par les radicaux libres du soleil, qui peuvent entraîner le vieillissement de la peau.



Le chou-fleur contient de puissants antioxydants qui aident à lutter contre le stress oxydatif causé par les radicaux libres. Il contient également de l'histidine, un acide alpha-aminé qui stimule la production d'acide urocanique, qui absorbe les rayons UV.



Le bêta-carotène présent dans les carottes, les patates douces et les légumes verts est un puissant antioxydant qui peut protéger votre peau des dommages causés par une surexposition au soleil. Il contribue également à atténuer les rougeurs de la peau lorsqu'elle est exposée à la lumière UV.



Le saumon, les sardines et la truite sont d'excellentes sources d'oméga-3, qui peuvent aider à atténuer les coups de soleil et à prévenir le cancer de la peau. Les oméga-3 d'origine végétale contenus dans les graines et les noix sont une source de vitamine E, qui contribue à protéger la peau et à empêcher la perte d'humidité des cellules.



Le thé vert contient des polyphénols appelés catéchines, qui pourraient contribuer à protéger la peau des dommages causés par le soleil et du cancer de la peau, selon des recherches préliminaires. Une autre étude a montré qu'il réduisait les dommages causés à la peau par la lumière UVA et protégeait contre la diminution du collagène, qui donne à la peau son intégrité et sa fermeté.

La recherche suggère que le moment où vous consommez ces aliments est important. Notre peau semble avoir sa propre horloge circadienne - un cycle quotidien de production d'enzymes qui aide à réparer les dommages causés par les UV. Si vous avez un horaire de repas normal, vous êtes mieux protégé(e) contre les UV pendant la journée. Si vous avez un rythme alimentaire anormal, cela peut entraîner un décalage préjudiciable de votre horloge cutanée, ce qui vous protège moins bien.

Sources : [www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(17\)30988-9](http://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(17)30988-9) | www.cnn.com/2019/05/17/health/healthy-skin-diet-sunscreen-draye-food
www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-reverse-sun-damage-skin-protection | Images par Freepik