

Préparer sa peau au soleil pour bien bronzer

Publié le 16/07/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'été approche à grand pas ! Pour bronzer en toute sécurité, il est toujours recommandé de bien préparer sa peau avant de l'exposer au soleil. Mode d'emploi pour un bronzage zéro défaut.

Objectif vacances : pourquoi préparer sa peau avant le départ ?

Grâce au phototype, la **peau** constitue une première barrière contre les rayons du soleil. Ce sont la couleur de la peau et sa sensibilité au soleil qui définissent le phototype, et c'est aujourd'hui la meilleure protection naturelle qui existe. En effet, plus une peau est foncée - donc plus riche en mélanine - moins elle est sensible au soleil. Car l'un des rôles de la mélanine est bien de protéger la peau contre [les rayons UV émis par le soleil](#). Ces derniers accélèrent le processus du vieillissement cutané, altèrent l'élasticité de la peau et peuvent être à l'origine de maladies.

Préparer sa peau au soleil : nos conseils

Préparation avant l'exposition

Pour bien bronzer et obtenir un teint éclatant, il est essentiel de préparer sa peau au soleil avec une **routine** adéquate. Commencez par une douche tiède pour ouvrir les pores de la peau. Ensuite, utilisez un **gommage** doux pour exfolier en profondeur, éliminant ainsi les cellules de peau mortes qui peuvent obstruer les pores. Cette étape favorise le renouvellement cellulaire et prépare l'épiderme à une exposition uniforme au soleil. Après l'**exfoliation**, appliquez généreusement une crème hydratante pour **nourrir** la peau en profondeur et maintenir son équilibre hydrique. En suivant cette routine régulièrement, votre peau sera prête à profiter des bienfaits du soleil tout en minimisant les risques de dommages cutanés.

Vous pouvez également préparer votre peau au soleil en utilisant des **produits naturels** comme :

- La **poudre d'urucum** : Mélangez de la poudre d'urucum avec de l'huile végétale et appliquez le mélange généreusement sur votre peau avant de vous exposer au soleil. Cela vous permettra de bénéficier de ses propriétés naturelles tout en assurant une protection efficace.
- L'**huile de carotte** : Cette huile, riche en vitamines et en acides gras essentiels, peut être utilisée quotidiennement pour favoriser un teint radieux et une peau en bonne santé. Il vous suffit d'appliquer quelques gouttes d'huile de carotte sur votre peau propre et sèche, en massant doucement jusqu'à ce qu'elle soit complètement absorbée, que ce soit avant d'aller vous coucher ou avant de sortir pendant la journée.

En intégrant ces produits naturels dans votre routine, vous pouvez aider à préparer votre peau au soleil de manière efficace et naturelle.

Alimentation et bronzage

Étant donné que les rayons ultraviolets peuvent générer des radicaux libres, il est essentiel de protéger la peau à la fois de l'extérieur et de l'intérieur. En effet, pour maintenir une peau saine et éclatante, l'hydratation joue un rôle clé, mais il est également crucial d'intégrer des **aliments** riches en **antioxydants** dans notre alimentation, en mettant particulièrement l'accent sur les aliments riches en **bêta-carotène** :

- **Légumes** : carottes, patates douces, citrouille

- **Fruits** : mangues, abricots, oranges

Ces aliments peuvent contribuer à obtenir un **bronzage** naturel et uniforme, tant désiré. Le bêta-carotène, reconnu pour ses propriétés **protectrices** de la peau et son effet "bonne mine", est un type de caroténoïde présent naturellement dans les plantes, donnant aux fruits et légumes leur teinte jaune-orangée caractéristique.

Vous l'avez compris, pour garder une jolie peau, adoptez une **alimentation équilibrée** et assurez-vous de **boire** suffisamment d'eau tout au long de la journée.

Quels compléments alimentaires pour préparer sa peau au soleil ?

« *En développant la synthèse de la mélanine, les gélules solaires sont de bons préparateurs à l'exposition solaire* », déclare Nathalie Ballesteros. Elles sont en effet particulièrement efficaces pour préparer les peaux les plus sensibles à recevoir les rayons du soleil. Un mois avant le départ, une cure de compléments alimentaires peut par exemple permettre d'éviter la lucite estivale, [un petit tracas fréquent en été](#).

Pour un bronzage qui dure, il convient de poursuivre la cure durant toute la phase d'exposition, puis encore un mois après le retour. Enfin, si les compléments alimentaires solaires améliorent la tolérance de la peau au soleil, ils ne remplacent pas les règles de base de protection. L'application d'une crème solaire, indice 50, toutes les deux heures est indispensable. Il est important de l'appliquer avant d'arriver à la plage par exemple, pour lui laisser le temps de pénétrer toutes les couches de la peau et ainsi optimiser son efficacité. Un geste à renouveler également après chaque baignade.



Oxybronz
94% of 100
[\(140\)](#)

Une solution naturelle pour préparer, activer et prolonger votre bronzage

[Je découvre](#)

[Les enfants ont aussi besoin d'une protection maximale](#) contre les rayons UV. En complément de la crème solaire, le port d'un chapeau ou une casquette pour éviter l'insolation est nécessaire.

Les yeux constituent une zone du corps particulièrement vulnérable à l'exposition solaire. La cornée absorbe une partie des rayons UV produits par le soleil, protégeant ainsi le cristallin et la rétine. Mais lorsque l'exposition est trop forte ou trop fréquente, certains désagréments de santé peuvent apparaître. Parmi eux notamment : la kératite, une inflammation de la rétine provoquant une sensation de brûlure et l'ophtalmie, un coup de soleil sur l'œil. Le port de lunettes de soleil enveloppantes de catégorie de protection 3 est alors vivement conseillé.

Enfin, après chaque exposition, la peau doit être correctement réhydratée. Mise sur [un soin antioxydant et apaisant comme la crème Protectoderm](#). Une peau bien hydratée est l'assurance d'un bronzage qui dure.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Soleil et mer : donnez un coup de pouce à vos cheveux !

17/08/2021

2 minutes de lecture

Exposés aux rayons solaires, au sel marin, au sable ou au chlore des piscines, en période estivale les cheveux ont besoin d'une attention particulière.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Quels sont les effets du soleil sur la peau ?

27/02/2021

3 minutes de lecture

Le soleil est d'une puissance redoutable qu'il faut savoir côtoyer avec modération et précaution.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

Comment bien protéger son enfant du soleil ?

16/05/2020

2 minutes de lecture

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes face au soleil. Leur peau est plus fine et moins armée pour lutter contre ses effets néfastes. Il est donc primordial de les protéger ! Le Laboratoire LESCUYER répond aux questions les plus fréquentes pour un été sans coup de soleil !

[Lire la suite](#)