

# Les meilleurs aliments pour booster la mélanine

Publié le 25/04/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Une alimentation bien choisie peut aider à bien préparer sa peau aux premiers rayons de soleil et aux premières expositions ! Découvrez pourquoi et comment manger plus d'aliments qui boostent la production de mélanine.*

## A quoi sert la mélanine ?

La mélanine est le **pigment à l'origine de la couleur de la peau**, des poils et des cheveux. Elle est produite par les mélanocytes qui sont des cellules situées dans la couche basale de l'épiderme (la couche la plus profonde). La mélanine est synthétisée dans des structures cellulaires appelées les mélanosomes, **à partir d'un acide aminé, la tyrosine**, transformé par l'action d'une protéine, la tyrosinase. Elle est ensuite exportée vers les kératinocytes, des cellules concentrées en **kératine** qui constituent 85 % de la couche externe de l'épiderme.

La quantité de mélanine dans la peau détermine le phototype de chaque individu :

- **Phototype I** : peau très claire avec des taches de rousseur/cheveux blonds ou roux
- **Phototype II** : peau très claire/cheveux blonds ou châains/taches de rousseur naissantes avec le soleil
- **Phototype III** : peau claire/cheveux blonds ou châains
- **Phototype IV** : peau mate/cheveux châains ou bruns
- **Phototype V** : peau foncée
- **Phototype VI** : peau noire

En fonction de son **phototype**, une personne est plus ou moins sensible au soleil, avec une tendance plus ou moins prononcée à avoir des coups de soleil. En effet, la **mélanine assure un rôle de protection** très important vis à vis des rayons UV. Lors de l'exposition, la **mélanine monte à la surface de l'épiderme pour exercer une photo protection** en donnant à la peau une teinte bronzée, qui peut être plutôt brune ou cuivre en fonction du type de mélanine synthétisée.

Il existe deux types de mélanine qui diffèrent selon les phototypes : l'eumélanine, un pigment de couleur brun-noir, et la phéomélanine, un pigment de couleur jaune-rouge. **Quand la peau bronze, c'est donc qu'elle se protège !** La mélanine est capable d'absorber les rayons UV et, ainsi, de **contrer la production de radicaux libres** néfastes pour la peau.

Les kératinocytes soutiennent la mélanine dans cette ligne de défense. Ils produisent une couche protectrice épaisse et imperméable aux rayons UV.

## Peau et soleil : pourquoi bien préparer la peau ?

À chaque exposition, l'action des rayons altère les cellules de la peau. La mélanine et les kératinocytes jouent un rôle de bouclier naturels contre ces agressions mais pour ça, il faut que leur fonctionnement reste optimal : d'où l'intérêt de **bien préparer sa peau aux menaces** de la belle saison.

D'un point de vue santé, bien préparer sa peau au soleil permet d'éviter de nombreux désagréments : coups de soleil, réactions allergiques pour les personnes à la peau particulièrement sensible, altération de la vue après une brûlure de la cornée... Sur le long terme, cela aide également à préserver la qualité de la peau. En effet, les expositions brutales et prolongées enclenchent un **vieillessement prématuré de la peau** (taches pigmentaires, rides, sécheresse, perte d'élasticité...). Elles peuvent aller jusqu'à provoquer des maladies de la peau.

D'un point de vue esthétique, bien préparer sa peau au soleil aide à sublimer le bronzage en le rendant plus naturel, plus homogène et plus lumineux. Cela permet également de garder son bronzage plus longtemps après la saison.

Mais attention, se reposer sur ce mécanisme de défense naturel ne suffit pas ! L'**application d'une protection solaire indice 50** dès les premières expositions reste absolument indispensable : même quand le ciel est couvert, et même quand les rayons paraissent peu menaçants. Adopter les bonnes mesures de prévention est également crucial. De façon générale, il faut toujours commencer par des expositions courtes. La peau a ainsi le temps de mettre en place ses mécanismes de défense. Éviter également les heures les plus chaudes de la journée, à savoir entre 12 et 16 heures. Enfin, ne pas oublier de porter un chapeau et des lunettes de soleil.

## Les aliments à privilégier pour booster la mélanine

L'**exposition solaire se prépare tout d'abord dans l'assiette**, avec une alimentation bien choisie. En parallèle, il est également possible de démarrer une cure de compléments alimentaires 15 jours avant la première exposition au soleil, la poursuivre pendant toute la phase d'exposition au soleil, et jusqu'à 1 mois après l'exposition. [OXYBRONZ du Laboratoire Lescuyer](#) est composé de 12 actifs spécifiques à la qualité exceptionnelle qui aident à préparer la peau au soleil, limitent le vieillissement cutané, subliment et prolongent le bronzage et contribuent à la formation normale du collagène. Un bon coup de pouce estival !



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

Aide à préparer, activer et prolonger le bronzage.

[En savoir plus](#)

Concernant les aliments à privilégier, il s'agit en priorité des **aliments riches en vitamine A, notamment en bêta-carotène**. Ce puissant antioxydant stimule la production de mélanine tout en aidant à réparer les cellules cutanées endommagées. D'après une étude\*, il permet de prévenir la formation d'érythème, d'irritations et de rougeurs engendrés par les UV.

Voici les 10 aliments les plus riches en bêta-carotène d'après la Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual :

- La carotte
- La patate douce
- Les épinards
- Le poivron rouge
- Le potiron
- Le chou frisé
- La laitue romaine
- Le persil
- La courge butternut
- Le cresson

À privilégier aussi :

- **Les aliments riches en tyrosine**, un élément indispensable pour la biosynthèse de la mélanine. On en trouve principalement dans la viande, le fromage, les produits de la mer, les algues type spiruline ou dulse, ainsi que la banane, l'avocat, les amandes ou les graines de sésame.
- **Les aliments riches en omégas 3** qui prolongent la durée d'autoprotection naturelle de la peau. On les trouve dans certaines huiles : lin, colza, noisette, cameline. Ils sont aussi présents dans les poissons gras comme le

saumon, le thon, ou les sardines.

- **Les aliments riches en vitamine E** qui préservent les cellules cutanées et ralentissent le vieillissement de la peau : les amandes, l'avocat, ou encore l'huile de pépins de raisin.

## 4 idées recettes « bonne mine » à essayer



### À l'apéritif : crème de betterave à dipper

Pour 4 personnes : 2 betteraves cuites - 1/2 citron - 5g de gingembre frais - 150g de Carré Frais - 6 tranche de pain de mie - 15g de cerneaux de noix - 1 c. à soupe d'huile de noix - sel et poivre

Peler les betteraves et le gingembre, puis les couper en morceaux. Presser le demi-citron. Dans un robot, mixer ensemble les betteraves, le jus de citron, le gingembre et les noix. Y incorporer le fromage frais et l'huile. Saler, poivrer et mixer à nouveau. Placer au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir. Au moment de la dégustation, toaster des tranches de pain puis les couper en mouillettes.

### En entrée : salade de carottes à la marocaine

Pour 4 personnes : 8 carottes - 6 c. à soupe d'herbes ciselées (persil et coriandre) - 1 gousse d'ail - 1 c. à café de graines de cumin - 1 c. à café de paprika - 5 c. à soupe d'huile d'olive - 1 citron - 20g de noix de cajou - sel et poivre

Blanchir les carottes détaillées en rondelles pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter. Dans une sauteuse, faire revenir les épices dans l'huile avec l'ail haché et la moitié des herbes, pendant 5 minutes à feu moyen. Ajouter les carottes et bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 minutes en remuant afin que les carottes ne s'accrochent pas. Verser le jus de citron, les noix de cajou, puis le reste des herbes. Servir à température ambiante ou froid.

### En plat : Linguines à la sardine grillée

Pour 4 personnes : 6 sardines en filets - 1 petit oignon - 5 brins d'aneth - 1 noix de beurre - 500 g de linguines - 10 cl de court-bouillon - 10g de pignons de pin - 10 g de raisins secs - 2 c. à soupe d'huile d'olive - sel et poivre

Faire cuire les linguines al dente. Égoutter, ajouter 1 cuillerée d'huile, mélanger et réserver au chaud. Faire griller les pignons de pin 1 minute à sec dans une poêle. Hacher l'oignon. Effeuille l'aneth. Chauffer le beurre avec 1 cuillerée d'huile dans une sauteuse, saisir l'oignon 3 minutes puis ajoutez les sardines. Laisser cuire 5 minutes, ajouter le court-bouillon et poursuivre la cuisson 2 minutes. Saler, poivrer et ajouter les pâtes et les pignons. Mélanger, parsemer d'aneth et de raisins secs puis servir.

### En dessert : madeleines aux patates douces

Pour environ 20 madeleines : 125g de patates douces - 1 orange bio (zeste) - 2 œufs - 50g de beurre mou + pour le moule - 200g de farine + pour le moule - 125g de sucre - 1c. à café de sucre glace - 1/2 c. à café de levure chimique - sel

Éplucher les patates douces et les couper en petits morceaux. Les faire cuire pendant 10 minutes dans de l'eau salée, les égoutter et les réduire en purée. Réserver. Beurrer les moules à madeleine et saupoudrer d'une fine couche de farine. Séparer les blancs d'œufs des jaunes, monter les blancs en neige bien ferme. Ajouter le beurre, le zeste d'orange et le sucre à la purée de patate douce. Fouetter le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse, y incorporer les jaunes d'œuf un par un et mélanger doucement. Ajouter la farine, la levure chimique et un tiers des blancs en neige, mélanger. Incorporer délicatement le reste des blancs. Mettre la pâte dans une poche à douille et la répartir dans les creux des moules à madeleine Enfourner pour 10 à 12 minutes à 200°C. Démouler les madeleines, les laisser refroidir et les saupoudrer de sucre glace juste avant de les servir.

Source :

\*Heinrich U. et al. (2003) Supplementation with beta-carotene or a similar amount of mixed carotenoids protects human from UV-induced erythema. J Nutr. 133 : 98-101.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

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

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Préparer sa peau au soleil pour bien bronzer

16/07/2021

3 minutes de lecture

Les compléments alimentaires pour préparer sa peau au soleil et la protéger.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Comment prendre soin de ma peau ?

27/04/2021

3 minutes de lecture

Les bons gestes à adopter pour bronzer sans risque et conserver une belle peau.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Favorisez le maintien d'une peau belle et souple avec l'huile de bourrache

30/01/2018

2 minutes de lecture

La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle mérite une attention particulière.

[Lire la suite](#)