

LE SOLEIL, UN AMI A FREQUENTER AVEC MESURE

Sans le soleil, il n'y aurait pas de vie sur terre, en tout cas, pas celle que nous connaissons. Il est indispensable à notre bien-être pour de multiples raisons. C'est un véritable anti-dépresseur naturel, à tel point que son absence ou sa diminution est responsable d'un syndrome appelé « dépression saisonnière ». Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Il est aussi responsable de la synthèse de la vitamine D, la vitamine nécessaire à la croissance et à la solidité de notre squelette. D'où son besoin vital pour les enfants et les adolescents, mais aussi pour chacun de nous, surtout après 50 ans, pour éviter la redoutable ostéoporose.

TROP DE SOLEIL NOUS FAIT VIEILLIR PREMATUREMENT

Le soleil émet divers types de rayonnements, parmi lesquels les ultraviolets, UVA et UVB, redoutables prédateurs qui menacent dangereusement notre santé en provoquant de multiples dégâts irréversibles. Ainsi, on sait de façon certaine aujourd'hui qu'ils accélèrent de façon dramatique le vieillissement des yeux, provoquant une apparition prématurée de la cataracte et favorisant la redoutable Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA).

UVA et UVB accélèrent également le vieillissement de la peau en détruisant le collagène qui assure son épaisseur et son élasticité, d'où l'apparition de rides. Ils attaquent l'ADN cellulaire, provoquant le développement de cancers cutanés qui tuent plus de 2000 personnes chaque année. Enfin, ils détruisent des cellules immunitaires présentes au sein de la peau, provoquant une immunodépression générale de l'organisme qui, dès lors, se défend moins bien contre les virus et autres microbes ambiants.

NOUS NE SOMMES PAS TOUS EGAUX SOUS LE SOLEIL

Chaque individu a son propre « capital soleil », c'est-à-dire une capacité qui lui est propre à se défendre contre les UV. Mais, aujourd'hui, d'une part les enfants de moins de 15 ans sont en général très mal protégés et, d'autre part, l'habitude s'étant développée d'une exposition excessive, on estime qu'à 18 ans nous avons déjà épuisé 50 % de ce capital.

Sous l'action des UVA surtout (ceux émis par le soleil et par les lampes à bronzer) qui pénètrent profondément dans la peau, des radicaux libres sont libérés qui varient selon l'exposition et le type de peau. Plus la peau est claire, moins elle supporte l'exposition aux UV. Si les quantités d'UV reçues restent inférieures à un certain seuil, l'organisme parvient à neutraliser les radicaux libres. Au-delà, ces derniers vont aggraver l'ADN

SOLEIL ET STRESS OXYDATIF

Toute exposition solaire entraîne une augmentation importante du stress oxydatif et la production en abondance de radicaux libres. Les radicaux libres sont l'une des principales causes du vieillissement humain ; ils sont à l'origine des rides, bien sûr, mais aussi des infarctus, de la plupart des cancers, de la maladie de Parkinson, de la maladie d'Alzheimer...

Heureusement, tout organisme vivant possède aussi son propre système de défense : les antioxydants, chargés de neutraliser les radicaux libres.

AVANT DE VOUS EXPOSER, FAITES UNE « ORGIE » D'ANTIOXYDANTS

La peau se défend d'autant mieux au soleil qu'elle contient suffisamment d'antioxydants et de facteurs hydratants et anti-inflammatoires. Aussi, quatre semaines avant le départ vous adopterez un « régime soleil ». Gavez-vous de *caroténoïdes* (carottes, poivrons, épinards...) ; de *tomate* sous toutes ses formes, mais surtout cuite et si possible accompagnée d'huile d'olive pour améliorer l'assimilation de son précieux *Lycopène* (que vous trouverez également dans la pastèque et le pamplemousse rose ; de *fruits frais*, surtout les agrumes, kiwis, prunes, mangue, fruits rouges, pour leur *vitamine C* ; de *noix, noisettes, amandes*, pour leur teneur en *vitamine E* ; d'*huiles d'olive, de colza, de poissons gras*, pour les *Omega 3 et 6* ; de thé vert, jus de raisin...

ET RENFORCEZ VOS DEFENSES AVEC DES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES

De très nombreuses études scientifiques montrent que les compléments alimentaires antioxydants à base de caroténoïdes (bêta carotène, lycopène, lutéine, zéaxanthine...), de vitamines C et E, de sélénium et de composés

phénoliques (flavonoïdes, anthocyanes) améliorent les défenses de la peau contre les dégâts des UV, freinent l'apparition du coup de soleil et stimulent le bronzage. Vous pourrez très avantageusement compléter avec des huiles d'Onagre et/ou de Bourrache (il existe des capsules associant ces deux huiles précieuses pour la protection de la jeunesse de votre peau).

Pour obtenir une protection efficace, vous commencerez à prendre votre « Complément Soleil » 4 à 8 semaines avant de partir, selon votre type de peau.

COMMENT CHOISIR UN BON PRODUIT SOLAIRE ?

La protection d'un produit solaire s'exprime par un chiffre : le Facteur de Protection Solaire, ou SFP. Il indique le degré de protection contre les UV. Il est au minimum égal à 2 et peut aller au-delà de 100. Un produit d'indice 10 laisse passer 1/10^{ème} des UV : il protège donc à 90 %. L'idéal serait d'avoir deux niveaux de protection. Un écran solaire à protection très élevée (30 à 50 selon le type de peau) pendant les premiers jours, puis un écran à protection moyenne (8 à 30) pour le reste du séjour. Un bon produit solaire contient des antioxydants : vitamines C et E, flavonoïdes...).

Enfin, pour obtenir des résultats optimaux, les crèmes solaires devraient être appliquées 30 à 60 minutes avant de s'exposer.