

Bronzer en toute sécurité !!! - 1/2

Ha ! Les vacances, l'été ! Pendant cette saison beaucoup d'entre vous (tout comme moi) aiment s'exposer au soleil afin d'obtenir une belle couleur de peau, c'est ce que l'on appelle le bronzage (je sais, je ne vous apprend rien là) ! Mais voilà, en savez vous tous les dangers ? Dans cet article vous trouverez des règles à suivre et à savoir mais aussi de bons conseils pour avoir un joli teint sans s'abîmer la peau !

Tous d'abord j'aimerais vous avertir que même si pour l'instant vous ne remarquez pas les méfaits du soleil sur votre peau sachez qu'ils sont bien là mais ce n'est que vers l'âge de 30-40 ans que subitement des rides vont se creuser sur votre peau qui se relâchera, et des tâches apparaîtront pour finir. Donc même si vous ne pensez rien avoir et bien c'est faux ! C'est pourquoi il faut se protéger. Alors voilà quelques conseils à suivre pour bronzer sans danger :

Ne vous exposez pas entre 14h et 16h et si vraiment vous vous entêtez à vous exposer n'hésitez pas à mettre 2 couches de crème solaire dont l'indice de protection est supérieur à 20 et à renouveler ce geste régulièrement !

Si vous souffrez d'un problème d'acné, le soleil pas très gentil, peut provoquer des poussées au retour des vacances.

Attention à ne pas s'exposer trop longtemps même avec de la crème solaire !

Ne vous parfumez pas avant l'exposition car certains produits provoquent des tâches !

Buvez très souvent car en pleine exposition, on se déshydrate très vite !

Evitez de fréquenter les cabines à UV très bon pour attraper des cancers de la peau !

Même en temps nuageux mettez de la crème car les nuages n'arrêtent pas les rayons du soleil !

Eviter d'utiliser des produits photo-sensibilisants ou de prendre des médicaments pouvant provoquer des allergies au soleil.

En cas de brûlures, de grain de beauté suspect n'hésitez à aller consulter un dermatologue.

Ces quelques règles sont contraignantes mais elles doivent devenir des automatismes !

Allez après la prévention, voilà quelques conseils pour avoir un beau bronzage :

Bougez, faites du sport (VTT, Beach volley, marche etc...) car cela permet un bronzage uniforme !

Mangez malin ! Certains aliments riches en vitamines A, E et en carotène aident notre peau à mieux résister à cette lumière et même la prépare à acquérir un hâle séduisant et réussi. Voilà quelques exemples d'aliments qui facilitent le bronzage : Amandes, noisettes, fraises, poivrons, cressons, tomates. Les champignons toutes catégories pour le bêta carotène : la mangue, les abricots, le melon, les carottes, les pêches jaunes, les épinards, la pastèque, la goyave, l'ail et l'oignon, ainsi que les céréales complètes etc...

Bronzer en toute sécurité !!! - 2/2

Par contre, évitez les agrumes comme l'orange, le citron car ils retardent le bronzage de même ne consommer pas à forte quantité le céleri ou le fenouil, qui renferment des psoralènes pouvant sensibiliser la peau et favoriser les coups de soleil.

De préférences préparer votre peau à bronzer grâce à une cure de capsules de carotène naturel 2 à 3 semaines avant l'exposition.

Exposez-vous progressivement, le premier jour 15 min, le second 30 min le troisième 45 min et ainsi de suite !

Buvez de l'eau, 2L par jour !

Après chaque exposition, appliquez une crème nourrissante ou un lait hydratant qui favorise la souplesse de la peau.

Voilà si vous suivez tous ces conseils en 2 semaines et avec de la patience vous pouvez obtenir un beau bronzage.