

Bronzage et soleil : guide pratique pour bronzer rapidement - 1/2

Quelles sont les différentes techniques et comment garder son bronzage plus longtemps...

Qu'est ce que le bronzage ?

Il s'agit en fait d'un mécanisme de défense naturelle face aux rayons du soleil. En effet ceux ci sont composés de rayons ultraviolets particulièrement agressif pour la peau. Sous l'action de ces UV, la couche superficielle (composé de cellules appelées kératinocytes) va se renforcer en cellules. D'autre part, la production de mélanine est stimulée. Cette mélanine a la propriété d'absorber les UV et d'ainsi protéger la peau. On parle d'augmentation de la pigmentation. C'est ce processus qui donne à la peau cette teinte mate, dorée, brune spécifique au bronzage.

L'alimentation

Certains fruits et légumes peuvent augmenter les défenses naturelles. C'est en consommant régulièrement ce type de fruits et légumes que l'on peut rapidement obtenir une peau plus mate. C'est le cas notamment des abricots, des mangues, des pastèques, des nectarines, des melons, des tomates, et des pamplemousses roses, riches en bêta-carotène qui, en se déposant dans les tissus, les protègent de l'oxydation et absorbent une partie des rayonnements uv.

Au rayon légumes, les carottes, la laitue, le cresson, les brocolis, les épinards et les petits pois auront également une action favorable. Avec un filet d'huile d'olive en assaisonnement, on apporte en plus à l'épiderme des acides gras insaturés indispensables à sa souplesse et à son hydratation.

Crème solaire/huiles

Une crème solaire est une crème ou une lotion dont le but est de protéger la peau de certains effets nuisibles dus aux rayonnements ultraviolets du soleil. Elle constitue un des moyens de la photoprotection externe passive

Santé

La protection offerte par la peau face aux radiations ultraviolettes n'est pas parfaite. Dans un premier temps le bronzage est un processus lent, la peau reste donc très vulnérable lors des premières heures d'expositions. Ensuite, si la mélanine permet de filtrer 90% des UVB, elle ne filtre presque pas les UVA qui à long terme provoquent les mêmes effets que les UVB : rides, vieillissement prématuré de la peau, apparition de mélanomes.

Les principaux facteurs de risques favorisant les cancers de la peau sont :

- * l'hérédité ;
- * l'abus d'exposition au soleil avant l'âge adulte ;
- * la faible pigmentation, chez les roux et les blonds à teint laiteux ;
- * les composés de goudron, créosote, d'arsenic et/ou radium lorsque côtoyés régulièrement ;
- * l'usage du tabac et les régimes alimentaires riches en gras.

Garder son bronzage en 2 étapes

Bronzage et soleil : guide pratique pour bronzer rapidement - 2/2

Toutes les 3 semaines, nos cellules se régénèrent. Pour garder son teint halé, il faut hydrater et gommer sa peau afin d'aider à la régénération de celle-ci.

Pour hydrater, deux méthodes : soit un hydratant classique soit un après-soleil (qui combine différents effets, hydratant et prolongateur de bronzage notamment)

Le gommage : il s'agit en fait de nettoyer sa peau de toutes les cellules mortes situées à la surface. Cela stimule sa circulation sanguine. Il faut le faire tout en douceur et de manière hebdomadaire. Différentes crèmes gommantes et gels douches à action exfoliante sont disponibles en grandes surfaces.