

# Un été sous **haute protection**

AFIN DE PROFITER DES BÉNÉFICES DU SOLEIL TOUT EN PRÉSERVANT VOTRE CAPITAL SOLEIL, VOTRE PEAU DOIT ÊTRE PROTÉGÉE LORS DE L'EXPOSITION. MAIS ELLE PEUT AUSSI ÊTRE PRÉPARÉE PLUSIEURS SEMAINES AVANT.

**Les rayons du soleil stimulent la synthèse de vitamine D, une pigmentation naturelle de la peau et ont un effet bénéfique sur le moral. Malheureusement, ils sont également responsables d'érythèmes solaires, de taches pigmentaires, du vieillissement précoce de la peau et d'une augmentation du risque de cancers cutanés. Prévention et prudence s'imposent !**



*La préparation idéale  
au soleil*



OENOBIOL  
SOLAIRE INTENSIF  
(60 capsules)

Anti-rides, Peau sensible  
et Peau normale

## Les préparateurs solaires : UNE PROTECTION DE L'INTÉRIEUR



Les rayons solaires UV sont la cause principale du vieillissement précoce de la peau et des cancers cutanés. En stimulant la production de radicaux libres, ils détériorent non seulement les cellules du collagène et de l'élastine, responsables de l'élasticité et de la fermeté de la peau, mais ils endommagent également l'ADN.

L'organisme dispose de **2 axes de défense** contre les effets néfastes du soleil :

- La **production de mélanine**. Ce pigment naturel détermine la couleur de la peau et arrête une partie des rayons UV. Véritable bouclier, elle confère aux peaux les plus foncées une meilleure protection. Sa production est constante mais s'intensifie au soleil.
- La **lutte contre les radicaux libres** grâce aux **antioxydants** (vitamine C et E, Sélénium) et aux **caroténoïdes** (β-carotène, lutéine, lycopène, zéaxanthine, astaxanthine) apportés par les fruits et légumes très colorés de saison (tomates, carottes, abricots, pastèques, épinards, laitues).

En plus d'une assiette haute en couleur, la prise de compléments alimentaires préparateurs apporte à notre organisme ce qui lui manque pour lutter plus efficacement contre les agressions du soleil.

### 5 bonnes raisons de prendre des préparateurs solaires :

- 1 **Pour stimuler le bronzage** : en augmentant la production de mélanine, ils activent les défenses de la peau et procurent un hâle plus intense et uniforme.
- 2 **Pour sublimer et prolonger le bronzage** : leur composition riche en caroténoïdes apporte progressivement un joli teint de l'intérieur.
- 3 **Pour préserver le capital jeunesse de la peau** : les actifs antiradicalaires protègent contre le vieillissement prématuré de la peau et réduisent l'apparition de rides et taches brunes.



- 4 Pour hydrater et nourrir la peau de l'intérieur :** les huiles végétales (bourrache, onagre, caméline) apportent souplesse et éclat à la peau.
- 5 Pour diminuer la sensibilité cutanée au soleil :** ils sont particulièrement recommandés aux peaux claires et/ou sensibles au soleil. En cas de lucite estivale bénigne (LEB), une supplémentation en nicotinamide (vitamine PP) est indiquée.

### Quand prendre des préparateurs solaires ?

Commencez **1 mois avant l'exposition** pour préparer votre peau, continuez pendant votre séjour au soleil pour protéger votre peau de l'intérieur et poursuivez après votre retour de vacances pour prolonger votre bronzage. La cure ne dépassera pas 3 mois.

Les préparateurs solaires sont **déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes**.



### BON À SAVOIR

Ces compléments alimentaires ne se substituent pas à une protection solaire adaptée au type de peau lors de l'exposition !



LIERAC Solaires



AVÈNE Solaires



LA ROCHE-POSAY Solaires

# La protection solaire

## EN 6 QUESTIONS



### J'entends souvent parler d'UVA, y a-t-il une différence avec les UVB ?

**✓ OUI** Le rayonnement UV comporte des UVA et des UVB agissant à des niveaux différents de la peau :

Les UVA pénètrent directement dans les couches plus profondes de la peau, le derme. Ils sont responsables des allergies solaires (LEB). Par l'activation des radicaux libres, ils dégradent des fibres de collagène et d'élastine et endommagent l'ADN.

Les UVB sont arrêtés en majorité dans l'épiderme et seuls 10% atteignent les couches profondes de la peau. Ils sont responsables des coups de soleil et du bronzage intense et prolongé.

L'excès d'exposition aux UVA et UVB est la principale cause d'un vieillissement cutané prématuré et de cancers cutanés. Il est capital de se protéger des excès solaires durant toute la vie pour limiter ces risques.

### À RETENIR

Le logo anti-UVA est la seule garantie de la bonne photoprotection contre les UVA.



### Puis-je utiliser la même protection solaire pour toute la famille ?

**✗ NON** La protection sera différente en fonction de l'âge, du type de peau (phototype) et des activités pratiquées.

La peau des bébés et des enfants étant plus fine et plus sensible, les rayons UV pénètrent plus facilement en profondeur. Veillez à appliquer des crèmes à base d'écrans minéraux (recommandés jusqu'à l'âge de 2 ans) ou de filtres solaires à très haute protection (SPF 50+ UVA-UVB) et résistantes à l'eau.

Les hommes, à la pilosité plus importante, préféreront des textures légères de type gel ou brume.

Le port d'un chapeau et de lunettes solaires est vivement conseillé pour chaque membre de la famille.

### Dois-je appliquer ma crème solaire régulièrement ?

**✓ OUI** L'application du soin protecteur doit se faire 20 à 30 minutes avant l'exposition et être renouvelée minimum toutes les 2 heures et après chaque baignade.

Appliquez le produit en quantité suffisante sur le visage et le corps, même en cas d'indice de protection élevé, de peau bronzée ou par temps nuageux.

### Puis-je réutiliser ma crème solaire de l'an dernier ?

**✗ NON** Les protections solaires se conservent maximum un an après ouverture à condition qu'elles aient été conservées à l'abri du soleil. En effet, les filtres solaires se dégradent rapidement à la chaleur. La texture et l'odeur de votre crème s'altèrent.

### Puis-je m'exposer à toute heure de la journée ?

**✗ NON** Il faut éviter l'exposition directe aux

**heures chaudes de la journée (entre 12h et 16h)**, en particulier pour les enfants, les phototypes clairs ou en cas d'antécédent de cancer cutané.

Veillez à une exposition progressive et à ne pas dépasser une heure de bain de soleil par jour.









## Le banc solaire prépare-t-il bien ma peau ?

**✗ NON** La coloration obtenue est liée à l'oxydation de la mélanine, elle ne protège donc pas des UV.

De plus, ces rayons artificiels bombardés, principalement des UVA, sont plus intenses que les rayons du soleil. Ils endommagent l'ADN des cellules cutanées, ce qui consomme votre capital soleil et augmente le risque de cancer.



### À chaque type de peau son indice de protection solaire :

		Montagne, glacier, tropiques 	Plage, activités extérieures 	Exposition de tous les jours 
<b>ROUSSE</b> 	<b>PEAU EXTRÊMEMENT SENSIBLE AU SOLEIL</b> Toujours des coups de soleil	SPF 50+	SPF 50+	SPF 30
<b>BLONDE</b> 	<b>PEAU SENSIBLE AU SOLEIL</b> Souvent des coups de soleil	SPF 50+	SPF 50	SPF 20
<b>MATE</b> 	<b>PEAU PEU SENSIBLE AU SOLEIL</b> Rarement des coups de soleil	SPF 50+	SPF 30	SPF 20
<b>MÉTISSE</b> 	<b>PEAU RÉSISTANTE AU SOLEIL</b> Jamais de coups de soleil	SPF 30	SPF 20	SPF 10
<b>ENFANTS</b> 	<b>PEAU TRÈS SENSIBLE CAR FINE ET IMMATURE</b> Attention à ne pas exposer directement les bébés et les enfants en dessous de 3 ans	SPF 50+	SPF 50+	SPF 50+

+ CHAPEAU, LUNETTES, T-SHIRT, FILTRES MINÉRAUX DE 0-2 ANS



### Ce qu'il faut retenir

Pour éviter le vieillissement prématuré de votre peau, prenez des préparateurs solaires 1 mois avant votre départ au soleil et lors de l'exposition, protégez-la en appliquant une protection solaire toutes les 2 heures.