

Le conseil « santé vous bien ! »
par Aude JAUME, diététicienne.



La diététique du bronzage

Envie de mettre un terme aux teints fades et à la grise mine ? Avant de céder aux dernières gélules phares qui envahissent le marché des compléments alimentaires, revenons aux choses les plus simples et les plus saines : soignons le contenu de notre assiette. Car une bonne alimentation reste le meilleur moyen d'offrir à notre organisme de quoi nourrir notre peau.

Voici un programme beauté en toute simplicité, mêlant bonne mine et cuisine.

Dénicher les antioxydants

Les antioxydants contenus dans les végétaux sont variés et complémentaires (anthocyanes, lycopène, polyphénols, lutéine...), ralentissent le processus de vieillissement et nous prémunissent contre les maladies dégénératives. Ces différentes familles d'antioxydants ne peuvent être synthétisées par l'organisme. Il faut donc les absorber très régulièrement par l'alimentation.

Miser sur les caroténoïdes

Les antioxydants présents dans les aliments font en majorité partie de la famille des caroténoïdes. Ces pigments offrant leurs couleurs aux fruits et légumes favorisent le bronzage, et donc la bonne mine désirée, qui booste l'estime de soi et le pouvoir de séduction !

Le plus connu d'entre eux est le bêta-carotène, aussi appelé provitamine A, que l'organisme convertit en vitamine A en cas de besoin. Certains fruits et légumes en contiennent en grande quantité : la carotte est réputée comme étant l'un des aliments les plus riches en bêta-carotène. Une portion de carottes suffit en effet à couvrir les besoins quotidiens en provitamine A. Mais la patate douce, moins connue, en renferme presque deux fois plus !

Mais aussi (en dessous des 1 000 µg/100g) : tomate et tomates cerises, brocoli, asperge, fruit de la passion, nêfle, mangue, chou rouge, pruneau, melon (418µg/100g), mirabelle (200µg/100g), courgette crue, pêche, pastèque...

Astuce Beauté : Profiter d'un autre trésor de la nature : la poudre d'urucum

Tirée d'une plante Amazonienne, la poudre d'urucum est utilisée depuis longtemps par les «Peaux-rouges». Extrêmement riche en bêta-carotènes (100 fois plus que la carotte !) et en oligo-éléments (zinc, magnésium, sélénium, cuivre), cette poudre de couleur rouge brique, aux qualités cosmétiques et alimentaires, est connue pour préparer la peau au soleil en favorisant sa pigmentation.

Optimiser le pouvoir des antioxydants

Pour préparer au mieux sa peau au soleil, il faut choisir les fruits et légumes bien mûrs, bien colorés, car plus concentrés en caroténoïdes.

De plus, l'absorption optimale du bêta-carotène contenu dans les végétaux nécessite la présence d'un peu de matière grasse. Ainsi, on complète nos menus riches en bêta-carotène avec quelques oléagineux (noix, noisettes, amandes), ou quelques gouttes d'huile d'olive, par exemple dans une sauce au yaourt nature.

On garde aussi à l'esprit que les oméga-3 (dans l'huile de colza, les poissons gras...) permettent de conserver une peau souple et de lutter contre le risque d'inflammation engendré par le soleil.

Les besoins en vitamine C sont accrus sous l'effet des UV : on consomme donc du cru et l'on veille à une cuisson courte – tout en évitant de plonger dans l'eau les fruits et légumes trop longtemps afin de limiter les pertes vitaminiques.

Enfin, pour une peau bien hydratée, on pense à boire au minimum un litre et demi d'eau quotidiennement !

Retrouvez Aude pour un bilan et des conseils nutrition pendant votre cure aux thermes de Balaruc-les-Bains !

Conférence gratuite :

- Lundi De 14h à 15h : «Alimentation anti-douleur»
- Vendredi De 14h à 15h : «Le sucre : ami ou ennemi»

Consultation individuelle :

- Lundi : De 13h à 17h00 et • Vendredi : De 10h à 16h30

1 consultation : 39€

2 consultations : 60€

3 consultations : 79€

