



Protection solaire de l'intérieur

Les substances végétales secondaires et les antioxydants contribuent à protéger la peau des effets néfastes des rayons du soleil.

Le terme de «**substances végétales secondaires**» regroupe plus de 100 000 substances différentes, exclusivement produites par les végétaux. Ces composés chimiques sont des substances qui assurent la défense, l'odeur, la coloration, l'arôme ou même la croissance des plantes. Aussi appelées phytamines, ces substances se trouvent aussi bien dans les fruits que dans les légumes.

Les **antioxydants** capturent les radicaux libres, responsables de ce que l'on appelle le stress oxydatif. Pour illustrer simplement le phénomène de l'oxydation, il suffit de prendre une pomme et du jus de citron: dès que l'on coupe la pomme en deux, sa chair, exposée à l'air (oxygène), brunit. Si l'on verse un peu de jus de citron sur la chair, elle ne se colore pas, ou du moins pas aussi vite. La vitamine C du citron capture donc les radicaux libres et protège la pomme du phénomène d'oxydation. Des phénomènes similaires, induits par les radicaux libres, se produisent aussi dans le corps humain.

Les substances végétales secondaires et les antioxydants aident à protéger la peau:

_ Les substances végétales secondaires contenues dans le **thé vert**, appelées catéchines, protègent les cellules cutanées. Appliquer le soir une lotion calmante et traitante à l'extrait de thé vert pour favoriser la régénération des cellules agressées par le soleil. Quant aux personnes qui préfèrent boire du thé, elles devraient privilégier le thé matcha, particulièrement riche en bonnes catéchines. On peut d'ailleurs le déguster froid en été.

_ Les **caroténoïdes** sont aussi des substances végétales secondaires. Ils sont responsables de la coloration de nombreux fruits et légumes et même de certains animaux. Ainsi la lycopène rend les tomates rouges, le bêta-carotène (provitamine A) colore les carottes et l'astaxanthine fait rougir poissons et crustacés.

_ Le **sélénium** est un sel minéral et un composant de l'enzyme glutathion peroxydase. Cet enzyme intervient dans la protection cellulaire et participe à la destruction des radicaux libres.

_ En tant qu'antioxydants, les **vitamines C** (acide ascorbique) et **E** (alpha-tocophérol) capturent les radicaux libres produits dans le corps par le métabolisme. Un rayonnement solaire intense peut notamment augmenter cette production.

_ Les **acides gras oméga 3** sont excellents pour l'équilibre cutané et soignent les peaux sèches et squameuses.