

## Les caroténoïdes, des antioxydants protecteurs de la peau.



Les rayons ultraviolets du soleil font bronzer en activant la production de mélanine (le pigment de la peau) mais, en même temps, ils entraînent la multiplication de radicaux libres au sein des cellules cutanées, ce qui peut induire le vieillissement précoce de la peau. L'exposition au soleil reste la première cause de vieillissement prématuré de la peau et des yeux.

### ☀ Pour limiter les effets néfastes du soleil :

- **Faites le plein d'antioxydants** en veillant à une consommation suffisante de vitamines anti-oxydantes : le trio A, C et E constitue un vrai bouclier contre les effets des radicaux libres. En augmentant aussi l'apport de sélénium, autre anti-oxydant majeur très efficace.
- **Et surtout en renforçant la consommation de bêta-carotène**: lorsque sa concentration dans l'organisme est élevée, la peau résiste mieux au rayonnement solaire, et elle commence à se colorer légèrement... Double avantage !

### ☀ Que sont les caroténoïdes ?

Les caroténoïdes sont des pigments largement répandues dans la nature qui confèrent une couleur jaune, orange ou rouge à des fruits et à des légumes tels que les carottes, les tomates, les abricots, les oranges, les poivrons, etc... et les protègent du rayonnement solaire. Il existe plus de 600 caroténoïdes différents, chez l'homme, on trouve principalement la lutéine/zéaxanthine, le lycopène, le bêta carotène et l'alpha-carotène. **Dopeurs de mélanine et anti-radicaux libres, ils stimulent l'immunité et contribuent au renouvellement des cellules.**

### ☀ Apport nutritionnel de caroténoïde (lutéine)

- 75% des Françaises, entre 40 et 68 ans, ont un statut nutritionnel inadéquat en vitamine A. (Etude *SU.VI.MAX*, 2003)
- L'apport nutritionnel en lutéine est insuffisant : 2,5 mg/j alors qu'un effet protecteur apparaît à 6 mg par jour. (M.E. O'Neill, 2001)

## ☀️ Les caroténoïdes : une défense naturelle et efficace

**Les caroténoïdes ont un rôle essentiel** : ils contribuent à nous protéger du rayonnement solaire et des radicaux libres. Sans caroténoïdes, l'ADN des plantes serait brûlé par le soleil. Il en va de même pour nous. Comme les plantes, **nos cellules utilisent les caroténoïdes pour se protéger.**

**Grâce à eux, la mélanine est synthétisée : le bronzage apparaît, il constitue un mécanisme de défense lors de l'exposition solaire. Leur rôle est déterminant pour la protection de la peau et des yeux.**

En effet, **lors d'une exposition au soleil, le taux de caroténoïdes cutané chute de 50%**. Mais à la différence des végétaux, notre organisme ne sait pas synthétiser les caroténoïdes. Aussi, un apport quotidien est conseillé pour recharger nos réserves et ainsi maintenir notre capital.

**Voilà pourquoi avant d'aller au soleil, il est recommandé d'augmenter l'apport en caroténoïdes, au minimum 15 jours avant l'exposition afin de donner à la peau le temps de constituer ses réserves pour mieux tolérer les U.V. et mieux bronzer avec moins de soleil.**

**Les caroténoïdes sont reconnus pour avoir de multiples rôles protecteurs sur le fonctionnement des cellules du système immunitaire :**

Des études sur l'homme ont démontré qu'ils réduisent l'action immunosuppressive des rayonnements ultraviolets. Pour étudier ces effets, des chercheurs ont donné quotidiennement pendant 28 jours à 24 hommes en bonne santé, âgés de 19 à 39 ans, 30 mg de bêta-carotène ou un placebo tout en leur faisant suivre une alimentation pauvre en caroténoïdes. Tous les sujets ont ensuite été soumis, sur une période de 16 jours, à 12 séances de rayons ultraviolets.

**Les résultats ont permis de conclure que le bêta-carotène protège de l'effet immunosuppresseur des expositions aux rayons ultraviolets. (Roe et Fuller, 1993).**

**Avant de s'exposer au soleil, il est important de préparer notre organisme et de renforcer nos défenses naturelles avec « Solaire Intégral » riche en antioxydants.**

