

SOMMAIRE

Préparer la peau pour l'été

Les chiffres clés

Les rôles de la peau

Les bons gestes

Quelques conseils au soleil

Les nutriments à privilégier pour une belle peau

Les alternatives Herbalife

Les produits de Nutrition Externe

A retenir

Les chiffres clés



› **85 %** : c'est la part des Français pour qui le lien, entre alimentation et beauté est bien établi. A la question "quelles actions sont susceptibles de vous rendre plus beau ou plus belle ?", ils citent « manger sain » parmi leurs trois premiers choix. Près de la moitié, 47 % des personnes, le mettent même en premier choix.

› **68 %** : c'est la part des Français pour qui le bronzage est la priorité des vacances.

Les rôles de la peau



Outre son rôle esthétique, la peau constitue une barrière protectrice et une zone d'échange vis-à-vis de l'environnement. C'est la première défense du corps humain contre les agressions extérieures telles que le rayonnement solaire, les polluants atmosphériques, le froid, les infections... La peau participe également à la régulation de la température corporelle par son pouvoir isolant. La sudation et la dilatation ou la contraction de ses vaisseaux en fonction de la température extérieure aident à maintenir une température corporelle constante. La peau fabrique la vitamine D, sous l'action des rayons ultraviolets du soleil. Un des constituants de l'épiderme, la provitamine D, est transformé en vitamine D. Cette vitamine est ensuite utilisée par l'organisme où elle participe à de nombreuses actions, notamment la formation osseuse. Une exposition au soleil du visage et des bras pendant 15 à 30 minutes est suffisante pour couvrir les apports quotidiens recommandés en cette vitamine.

La peau est un tissu vivant capable de se régénérer et de se réparer. Avec l'âge, elle perd certaines de ses qualités. Elle s'amincit, perd son élasticité et sa tonicité. Elle devient sèche et se ride. Plusieurs vitamines permettent de réduire les effets du vieillissement et de lutter contre les agressions dont est victime la peau.

Les bons gestes



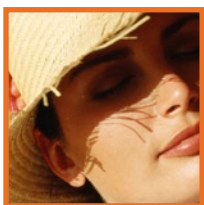
A l'approche de l'été, préparer sa peau lui permet de mieux profiter du soleil. L'élimination des impuretés au quotidien, les gommages et les masques permettent d'éliminer les cellules mortes, d'affiner son grain et de redonner à la peau tout son éclat. Préparer sa peau pour l'été, c'est aussi bien l'hydrater.

- › *Le nettoyage de la peau.* C'est le premier soin incontournable, matin et soir, pour avoir une belle peau. Le matin, il permet de nettoyer les traces de transpiration et les sécrétions de sébum de la nuit. Le soir, il élimine le maquillage et les impuretés qui se sont déposées pendant la journée. Utilisés quotidiennement, les produits nettoyants aident à redonner éclat et douceur à l'épiderme.
- › *Le gommage.* Il permet de décoller au plus profond des pores les impuretés et d'éliminer les cellules mortes pour retrouver un éclat incomparable de la peau. La fréquence du gommage dépend du type de peau : 1 à 2 fois par semaine pour les peaux grasses, 1 fois par semaine pour les peaux normales à sèches.
- › *L'hydratation.* Les crèmes hydratantes permettent de réhydrater* la peau et aident à combattre ses ennemis : les UV et les radicaux libres. Les crèmes hydratantes peuvent contenir des filtres solaires qui protègent du soleil. Certaines crèmes permettent aussi de neutraliser les radicaux libres dont la production est augmentée par le stress, la pollution de l'air et la fumée de tabac notamment.
- › *Les masques.* Il existe différents types de masques (purifiant, hydratant...), ils sont à choisir en fonction du type et des imperfections de la peau. Les masques permettent de renforcer les actions des soins quotidiens. Ils s'appliquent en moyenne une à deux fois par semaine en fonction du type de peau.

A l'approche de l'été, il est essentiel de bien protéger sa peau du soleil. En effet, les expositions au soleil trop longues ou répétées de nombreuses années présentent un risque de vieillissement cutané précoce avec l'apparition des rides et le dessèchement de la peau.

* concerne les couches supérieures de l'épiderme.

Quelques conseils au soleil



- › S'exposer progressivement en tenant compte de sa sensibilité au soleil : augmenter peu à peu jusqu'à l'apparition du bronzage. Etre particulièrement prudent en haute montagne et sous les tropiques en s'exposant modérément.
- › Eviter de s'exposer au soleil entre 12 h et 16 h. Préférer le soleil du matin et de la fin de l'après midi.
- › Appliquer régulièrement (au moins toutes les 2 heures) une crème d'indice 30 minimum sur tout le corps. Pour le visage, choisir un soin spécifique, plus ciblé et plus protecteur, à appliquer en complément de la crème hydratante habituelle. Penser également à appliquer une protection solaire lors des activités extérieures telles que le jardinage ou la pratique de sports de plein air.
- › Continuer de se protéger une fois bronzé, cela permet de garder le bronzage plus longtemps et de limiter les dégâts du soleil.
- › Ne pas se parfumer car il existe un fort risque de photosensibilisation.

- › Pour ceux qui prennent des médicaments, vérifier qu'ils ne sont pas contre-indiqués en cas d'exposition au soleil.
- › Boire régulièrement dans la journée des boissons non alcoolisées et sans caféine et cela même sans ressentir la soif.
- › Protéger tout particulièrement les enfants et les adolescents. Ne jamais exposer au soleil un bébé de moins d'un an. Les coups de soleil et l'exposition répétée avant l'âge de 15 ans sont la cause majeure du développement des mélanomes chez l'adulte.

Les nutriments à privilégier pour une belle peau



Les produits cosmétiques n'apportent pas à eux seuls tous les éléments dont la peau a besoin. L'alimentation quotidienne permet de nourrir la peau de l'intérieur. Pour préserver la peau et prévenir son vieillissement certains nutriments sont incontournables.

Les oméga-3

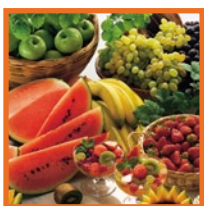
Ces acides gras sont des constituants fondamentaux des membranes des cellules. Ils sont indispensables pour préserver la souplesse de la peau. Les oméga 3 sont apportés principalement par les poissons. C'est une des raisons pour lesquelles il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine, dont au moins un poisson gras comme le thon, le saumon, les sardines... On trouve également des oméga-3 dans certaines huiles végétales (colza, soja, noix...). Pour profiter pleinement de leurs qualités nutritionnelles, utiliser ces huiles à froid.

La vitamine A

La vitamine A est nécessaire au bon état de la peau. Elle lui évite d'être sèche et rugueuse. Pour optimiser son utilisation, associer la vitamine A à la vitamine E car elle la protège de l'oxydation. La vitamine A se trouve dans les œufs, le beurre, le foie, les produits laitiers au lait entier...

La vitamine E

Elle contribue au bon état des tissus et participe au maintien de la souplesse de la peau. Les huiles sont la première source alimentaire de vitamine E. Les plus riches sont l'huile de tournesol, de pépins de raisins, de maïs et les huiles mélangées. Les dérivés de ces huiles en apportent également en quantité significative ainsi que le germe de blé et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...).



Les antioxydants

Les vitamines E et C, les caroténoïdes tels le bêta-carotène et le lycopène, le sélénium et le zinc bloquent les radicaux libres. Ils aident la peau à lutter contre les agressions telles que le soleil, le tabac, la pollution... et retardent son vieillissement.

La vitamine C est apportée principalement par les fruits et les légumes : agrumes, kiwis, choux, tomates, poivrons, fraises, cassis... Pour profiter pleinement de leur apport en vitamine C, il est recommandé de les consommer rapidement après leur achat.

Les caroténoïdes sont apportés par les fruits et légumes colorés (verts, oranges, rouges) : tomate, carotte, brocoli, épinards, poivron, abricot, melon...

Le zinc est apporté par les huîtres, le bœuf, les œufs, les produits laitiers.

Le sélénium est apporté par les poissons, les abats, les viandes, les œufs et les fromages.



L'hydratation

L'eau des boissons, associée aux cosmétiques permet une hydratation en profondeur de la peau. Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre de boissons chaque jour. En été, lorsque les pertes en eau sont plus importantes, cette quantité sera augmentée. Privilégier l'eau et les boissons non sucrées car elles n'apportent pas de calories.

Les alternatives Herbalife

Les compléments alimentaires sont à choisir en fonction des besoins spécifiques de chaque personne.

› Herbalifeline peut être intéressant pour son apport en oméga 3.



› VegetACE peut être conseillé pour son apport en antioxydants.

› Formula 2 est un complexe multivitaminé, il est idéal pour faire le plein de vitamines et de minéraux avant et pendant les vacances.

› L'ensemble des boissons Herbalife peuvent être intéressantes pour assurer une bonne hydratation et varier les goûts.



› Pour les sports pratiqués en extérieur : H3O PRO™, boisson isotonique de l'effort, pourra être intéressante pour son apport en antioxydants, elle est cependant à réserver pendant ou juste après une activité physique de bon niveau.

› Formula 1 est une alternative intéressante pour tous ceux qui souhaitent contrôler leur poids et retrouver leur poids de forme à l'approche de l'été.

Les produits de Nutrition Externe

Une alimentation équilibrée est une des clés pour avoir une belle peau. En complément, l'application quotidienne de soins adaptés au type de peau est incontournable. Pour répondre aux besoins de chaque peau, Herbalife propose une large gamme de soins du corps et du visage.



La gamme Skin Activator™ comprend des soins Activateurs de Jeunesse et Régénérateurs de collagène, grâce au complexe à base de glucosamine stimulant la fabrication de collagène. Cette gamme se compose de cinq produits qui aident à réhydrater, raffermir et protéger la peau. Chacun d'eux vise une zone spécifique de la peau et agit là où le besoin s'en fait sentir. Deux produits de cette gamme ont l'avantage d'intégrer un facteur de protection solaire 15.

› La Crème de Jour FPS 15, elle hydrate instantanément la peau, réduit l'apparence des rides et des ridules et aide à révéler la jeunesse de la peau.

› La Crème de Nuit Restructurante est riche et onctueuse pour aider la peau à retrouver son éclat pendant le sommeil et plus de fermeté.

› La Crème Contour des Yeux adoucit la peau et nourrit le contour de l'œil, particulièrement sensible. Elle aide à révéler la jeunesse de votre regard.

› Le Décolleté Perfection est spécialement conçu pour aider à réduire l'apparence des rides et ridules au niveau du cou et du décolleté.

› Le Soin Perfection Lèvres FPS15 veille à l'hydratation des lèvres et aide à réduire les ridules. Les lèvres paraissent plus douces et pulpeuses.



La gamme Radiant C™, à base de vitamine C, aide la peau à retrouver tout son éclat.

› Le Nettoyant Exfoliant pour le Visage Radiant C™ est doux et convient à tous les types de peaux.

› Le Soin Revitalisant Radiant C™ apporte directement à la peau le pouvoir antioxydant de la vitamine C et l'aide à lutter contre les agressions pour qu'elle soit rayonnante.

› Le Vaporisateur de Brume Rafrâchissante pour le Visage Radiant C™ permet de rafraîchir immédiatement une peau privée d'eau.

› La Lotion pour le Corps Radiant C™ FPS 15* est enrichie en antioxydants, vitamines C et E, avec un facteur de protection solaire 15.



La gamme de soins du corps Herbal Aloé permet de profiter des bienfaits de l'aloès.

- › Le Savon Liquide permet de nettoyer et d'hydrater la peau.
- › Le Lait Apaisant aide à nourrir et à soulager la peau tout en la parfumant délicatement.
- › Le Spray Apaisant soulage la peau après une exposition prolongée au soleil et calme les petites irritations cutanées.



Les Soins Essentiels Visage NouriFusion® associent les vitamines A, C et E pour aider à nourrir la peau et la rendre plus rayonnante. Cette gamme complète permet de nettoyer, de tonifier et d'hydrater le visage matin et soir. Les produits répondent spécifiquement aux besoins des peaux normales à sèches ou des peaux normales à grasses.

** La Lotion pour le Corps Radiant C, n'est pas une crème solaire. En cas d'exposition prolongée au soleil, nous vous conseillons d'appliquer en complément une crème solaire résistante à l'eau afin d'assurer une hydratation et une protection maximales.*

A retenir



- › La majorité des Français établissent le lien entre alimentation et beauté.
- › La peau assure de nombreux rôles. C'est un tissu vivant capable de se régénérer et de se réparer.
- › A l'approche de l'été, il est essentiel de protéger sa peau du soleil. Les expositions au soleil trop longues ou répétées de nombreuses années présentent un risque de vieillissement cutané précoce.
- › Les produits cosmétiques que l'on applique sur la peau ne sont pas les seuls éléments dont elle a besoin. La peau est également nourrie de l'intérieur grâce à une alimentation quotidienne équilibrée.
- › L'application quotidienne de soins adaptés au type de peau est incontournable pour avoir une belle peau. Herbalife propose une large gamme de soins du visage et du corps pour répondre aux besoins de chaque peau.

Sources :

- www.ipsos.fr

- *Les vitamines dans la pratique quotidienne...* Jean Michel Borys et Agnès Mignonac.

- *Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin.*

- Photos : photo ALTO, Creative collection, PX 028