

L'ÉTÉ DE TOUT LES DANGERS (POUR VOTRE PEAU)



L'EAU DE MER, ENTRE BENEFICES ET PIÈGES

Le sel marin purifie la peau et agit comme anti-bactérien grâce à sa richesse en minéraux (sodium, magnésium, calcium, potassium), ce qui peut améliorer les peaux à tendance acnéique.. ponctuellement...

Cependant, le sel est très asséchant, déshydrate rapidement la peau et irrite les peaux sensibles ou eczémateuses. Il altère aussi la barrière cutanée de manière drastique.

En revanche, l'eau de mer peut apaiser le psoriasis et lorsque l'eau est froide, stimuler la micro-circulation et l'oxygénation des tissus.

Must do/have :

- Rincer la peau à l'eau douce immédiatement après la baignade ou passer un brumisateur d'eau thermale sur le visage.
- Appliquer un baume ou lait hydratant riche en céramides ou acide hyaluronique le soir pour réparer.
- Renforcer sa routine avec un sérum apaisant en cas d'irritation (ex : niacinamide ou un gel d'aloe vera).

LE SABLE, UN EXFOLIANT NATUREL ... PARFOIS TROP

Pas réellement de bénéfice de ce côté, il agit vaguement comme un gommage mécanique : par frottement. Bien en théorie, mais irritant en cas d'abrasion répétée. Surtout, il ne faut pas oublier qu'il transporte souvent des bactéries, provoquant de petites inflammations ou imperfections, boutons..etc

L'EAU CHLORÉE DES PISCINES, LA FAUSSE FRAICHEUR

La piscine est clairement l'ennemie de la peau et des cheveux. L'eau chlorée va altérer le film hydrolipidique et assécher gravement la peau. Elle provoque des irritations ou d'eczéma, surtout sur peaux sensibles ou atopiques.

Must Do/Have :

- Appliquer une huile protectrice ou crème barrière avant la baignade.
- Se doucher à l'eau douce dès la sortie, puis appliquer un soin relipidant ou apaisant, comme pour la baignade en mer.
- Pour les peaux très sèches : une crème réparatrice riche en acides gras essentiels.

LE VENT, AGRESSION DISCRETE MAIS RÉELLE

Ce qu'il provoque :

- Le vent favorise la **déshydratation** cutanée.
- Il accentue les **rougeurs** et peut déclencher des réactions sur les peaux sensibles.

Pour limiter ses effets :

- Protéger la peau avec une crème riche ou une texture "baume" si exposition prolongée.
- Utiliser des soins avec panthénol, centella asiatica ou beurre de karité.
- Ne pas oublier les lèvres : baume protecteur indispensable.

LA TRANSPIRATION, NECESSAIRE MAIS PARFOIS IRRITANTE

Ce qu'elle provoque :

- Peut boucher les pores → imperfections ou petits boutons.
- Favorise les inflammations, surtout sur les zones de frottement (aisselles, plis).
- Développement de champignon de l'été (qui provoque des taches blanches sur la peau) le Pityriasis versicolore.

Comment y remédier :

- Porter des vêtements légers et respirants en coton ou lin.
- Nettoyer le visage avec un gel doux sans sulfates matin et soir.
- Utiliser un brumisateur ou tonique purifiant pour réguler sans agresser.

LE SOLEIL, ALIÉ LUMIÈRE ENNEMIE DE L'OMBRE

Alors là a le champion toutes catégories réunie du destructeur de la peau. Alors oui bien sûr, il a quelques avantages.

Quand il fait beau, on est content et accessoirement plus sympa, c'est VRAI . Mais aussi quand on est un peu halé, on se trouve mieux, c'est aussi VRAI... Mais derrière ces bénéfices se cache la face cachée de l'iceberg... Les points négatifs sont très nombreux....

- **Rayons UVA** : pénètrent en profondeur → vieillissement prématuré, taches pigmentaires (bienvenue au club)
- **Rayons UVB** : responsables des coups de soleil → inflammation, brûlures, lésions cutanées.
- **Exposition répétée** : déshydratation, perte d'élasticité, risque de cancer cutané à long terme, la peau « se cartonne » à force de s'épaissir.
- **Faux ami des boutons** ! Sur le moment l'exposition entraîne une amélioration apparente des boutons (la peau est agressée donc les globules blancs sont affaiblis et ne peuvent plus aller attaquer les bactéries (temporairement) le bronzage permet également de camoufler les rougeurs et irrégularité du teint.

La réalité est que le soleil entraîne un épaissement de l'épiderme et aussi une augmentation de la sécrétion de sébum.

Tout les ingrédients de l'acné sont réunis, pour que, quand l'exposition diminuera en automne, le terrain soit parfait pour une acné bien profonde. Et en plus, les UV favorisent la pigmentation post inflammatoire. Les marques rouges se transforment en taches brunes bien durables et compliquées à faire partir !

Comment s'en protéger? Vous connaissez ces conseils, mais les appliquez vous ?

- Appliquer une protection solaire à large spectre SPF 30 (vraiment minimum) ou 50 chaque matin, et renouveler toutes les 2 heures.
- Privilégier les chapeaux à larges bords, les lunettes UV, et les vêtements anti-UV.
- Éviter les expositions entre 12h et 16h.
- Préparer sa peau avant l'été avec des antioxydants (vitamine C, E) pour renforcer ses défenses naturelles (attention à celles qui sont sujettes aux taches pigmentaires, certains compléments alimentaires vont accentuer les taches !)

INDEX OU INDICE UV ?

L'indice de protection est une échelle mondiale d'information sur l'intensité des UV reçus.

Bien entendu, selon votre couleur et votre type de peau les UV n'auront pas les mêmes effets.

D'autre part, attention aux nuages (80% des UV les traversent) sans oublier la réverbération (8% pour l'herbe, entre 10 à 25% pour la terre, l'eau et le sable et 80% pour la neige)

A noter aussi que l'indice augmente de 10% tous les 1000 mètres d'altitude ! La mer et la montagne ne représentent donc pas le même risque !

NB : il faut se méfier des « heures légales » d'exposition qui ne correspondent pas toujours aux heures solaires. L'idéal est d'observer la dimension de votre ombre : quand elle est plus longue que la taille du corps, le soleil est moins dangereux ; quand l'ombre est courte, le soleil est redoutable ; -)



Voici un petit tableau indicatif.