

La beauté de notre peau commence dans l'assiette

Parce que l'obtention d'une peau éclatante, bien hydratée ou encore exempte d'acné passe aussi par l'observance au quotidien d'une bonne hygiène de vie; avec **Hanane Atarguine, dermatologue**, on passe à la loupe quelques bons réflexes à adopter dans notre régime alimentaire.

Texte **MÉLANIE WILMS**



Objectif hydratation et souplesse

Le premier conseil nutritionnel valable pour une peau en pleine santé est une hydratation optimale (au minimum 8 verres d'eau par jour). En outre, veillez à consommer régulièrement des acides gras essentiels et des antioxydants que vous trouverez à profusion dans le concombre, l'avocat, les noix, les amandes et les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines ou encore le hareng.

L'éclat comme mot d'ordre

L'hydratation est l'une des clés essentielles pour détoxifier la peau. On veillera aussi à diminuer voire exclure les acides gras saturés, présents notamment dans les aliments transformés et industriels (viennoiseries, charcuteries, sandwiches ou pizzas). Ceux-ci ont en effet tendance à graisser la peau en augmentant les sécrétions des glandes sébacées. On tentera également de privilégier les crudités, les fruits secs (noisettes et amandes), de même que de consommer quotidiennement du thé vert, riche en polyphénols (antioxydants luttant contre les radicaux libres).

Le vieillissement cutané en ligne de mire

Bien que les signes de l'âge puissent marquer notre peau, il est toutefois à souligner qu'ils s'installeront d'autant plus facilement sur une peau sèche. Encore une fois, en plus de boire en suffisance et tout au long de la journée, on veillera à privilégier la liste d'aliments contribuant à l'hydratation de la peau. Plus encore, on visera la consommation de fruits et de légumes riches en antioxydants : mâche, brocolis, choux, épinards, blettes, poivrons et petits pois, fraises, framboises, myrtilles, grenade ou cassis.

Sus à la rosacée

Souvent associée à un déséquilibre de la flore intestinale, la peau couperosique peut être combattue par la consommation de bonnes fibres et les aliments fermentés à savoir : fromages, yaourts, vin, kimchi (met coréen composé de piments et de légumes trempés de la saumure), choucroute, kombucha (boisson acidulée et fermentée d'origine mongole), pain au levain, sauce soja.

Des obstacles à l'acné

Pour se prémunir de l'acné, on veillera à éviter en première ligne les sucres rapides, c'est à dire : pain et pâtes (farine blanche), riz blanc, sodas, jus de fruits industriels, confiseries, gâteaux industriels, sirops et chocolats, une concentration élevée de sucres dans le sang entraînant une augmentation du taux d'insuline et, par la même, une stimulation de la production de sébum (facteur important dans la genèse de l'acné). Au contraire, la consommation d'aliments riches en zinc (huîtres, steak) peut contribuer à la régulation des sécrétions des glandes sébacées.



En outre, on visera à délaissier les produits laitiers, ceux-ci pouvant favoriser l'état inflammatoire de la peau.

LE TOP 10 DU MENU «BELLE PEAU»

- L'orange : le plein de vitamine C, souplesse et tonicité de la peau
- L'artichaut : 100% antioxydant
- Papaye : teint frais et protection contre les rayons UV
- Le brocoli : pouvoir régénérant de la peau
- Le chocolat noir : anti-âge efficace
- L'ail : anti-imperfection
- Le saumon : protection des effets nocifs du soleil, souplesse et résistance
- L'avocat : riche en vitamine E, vitalité et luminosité.
- Les huîtres : puissant anti-rides
- Les noix : cuivre, magnésium, manganèse, potassium, calcium et fer qui luttent contre l'hyperséborrhée et l'acné.