

Bien manger pour avoir une belle peau



Bien manger, c'est essentiel pour la santé... de sa peau. En fait, la peau est souvent le reflet de son alimentation. Tous nos conseils pour nourrir votre peau de l'intérieur.

Pour avoir une belle peau, il n'y a pas de secret : il faut la nourrir de l'intérieur. La peau a en effet besoin de certains nutriments essentiels qui, bonne nouvelle, sont présents dans les aliments que nous mangeons au quotidien. Parmi eux, les antioxydants jouent un rôle primordial. Leur rôle : aider l'organisme à lutter contre l'attaque des radicaux libres à l'origine du processus de vieillissement, entre autres celui de la peau.

Ces antioxydants sont présents dans de nombreux aliments, notamment les fruits et les légumes. On les trouve sous forme de vitamine C (dans les agrumes, le persil, les brocolis, les fruits exotiques...), de vitamine E (dans les fruits oléagineux comme les noisettes et les amandes) et de polyphénols (dans certains fruits comme le raisin ou la pomme mais aussi, notamment, dans le thé vert). Autre antioxydant important pour la beauté de la peau : le sélénium. On le trouve dans la viande, les légumes, les fruits de mer, le fromage... Il ralentit le vieillissement et protège la peau contre le soleil.

En mangeant équilibré, en variant au maximum son alimentation et en privilégiant les fruits et les légumes frais, on est sûr de faire le plein chaque jour de ces divers nutriments.

Autres nutriments importants pour préserver la jeunesse et la souplesse de la peau : les acides gras essentiels, aussi appelés oméga-3 et oméga-6. Leur rôle : favoriser le renouvellement cellulaire et donc la beauté de la peau. Comme ils ne sont pas synthétisés par l'organisme, ils doivent être fournis par l'alimentation.

Ces acides gras essentiels ont également une action anti-inflammatoire qui permet de traiter certains troubles de la peau, comme l'eczéma. En cas de carence, la peau se dessèche, tiraille, est plus sensible aux agressions extérieures.

On les trouve principalement dans les poissons gras comme le saumon, le thon, les sardines, les harengs... mais aussi les huiles végétales, les fruits oléagineux (comme les amandes, les noix, les noisettes...), les produits laitiers...