

RENFORCEZ LES DÉFENSES DE VOTRE PEAU

Les scientifiques apprennent de plus en plus de choses sur la façon dont notre régime alimentaire influence l'apparence de notre peau, ce qui confirme le célèbre adage : nous sommes ce que nous mangeons. En tant que plus grand organe du corps humain, notre peau est notre première et dernière ligne de défense contre le monde extérieur.

Nos choix alimentaires peuvent influencer la protection intrinsèque de notre peau contre les dommages provoqués par l'exposition au soleil. Une nouvelle étude fournit les premières preuves cliniques selon lesquelles la consommation d'amandes permet d'améliorer la résistance de la peau aux coups de soleil.

Les amandes peuvent-elles améliorer la résistance de votre peau aux coups de soleil ?

Des chercheurs de l'université de Californie, Los Angeles (UCLA), ont étudié le lien entre la consommation quotidienne d'amandes et l'amélioration de la résistance aux rayons UVB (principaux responsables des dommages provoqués à la peau en cas d'exposition au soleil) et l'amélioration du grain de la peau.¹

Ils ont recruté 29 femmes asiatiques (âgées de 18 à 45 ans) ayant un type de peau allant de « brûle et ne bronze pas facilement » à « brûle un peu et bronze facilement », techniquement classifiées en tant que peaux de type Fitzpatrick 2, 3 ou 4.

Les femmes ont été affectées au hasard à l'un des deux groupes suivants pendant une période de 12 semaines :

- **le groupe 1 a consommé** 42 grammes (246 calories) d'amandes par jour pendant 12 semaines
- **le groupe 2 a consommé** 51 grammes (200 calories) de bretzels par jour pendant 12 semaines

Les chercheurs ont évalué la réaction de la peau aux rayons UVB (le type de rayon responsable des coups de soleil) de chaque personne au début et à la fin de l'étude en calculant la dose érythémateuse minimale (DEM). La DEM est la plus faible dose de rayons UVB nécessaire pour provoquer un léger rougissement de la peau sur une zone spécifique. Dans le cadre de cette étude, il s'agissait de la peau située à l'intérieur du bras, qui est peu exposée au soleil. Le rougissement de la peau est le premier signe de photodommage provoqué à la peau ; une augmentation de la DEM indique donc une amélioration de la protection et de la résistance aux dommages provoqués par les UVB.

Notre équipe souhaite découvrir si certains aliments, comme les amandes, permettent de préserver la santé de la peau et de renforcer ses défenses naturelles de l'intérieur.

-Dr Zhaoping Li

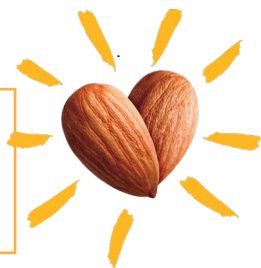
Au début de l'étude, aucune différence de DEM n'a été observée entre les deux groupes. Après la période de 12 semaines, il a été noté **une augmentation de la DEM (~ 20 %) et du temps d'exposition pour qu'un léger rougissement apparaisse chez les femmes ayant consommé des amandes par rapport au groupe bretzel**. Aucune évolution statistiquement significative de la DEM et du temps d'exposition n'a été observée chez le groupe bretzel. Aucune différence en termes de grain de la peau, de sécrétion de sébum ou d'hydratation n'a été observée avec le temps ou entre les deux groupes.

CONCLUSIONS DE CETTE ÉTUDE CLINIQUE

Consommer des amandes peut être une façon d'aider votre peau de l'intérieur et vient s'ajouter aux autres habitudes que vous avez déjà, comme appliquer de la crème solaire pour protéger votre peau des rayons UVB.

Comme pour toutes les études, il convient de noter quelques limites à ces conclusions : un plus faible nombre de personnes a été inclus par rapport à ce qui était initialement prévu, car certaines participantes résistaient aux UVB à la dose et au temps d'exposition choisis. Cette étude n'a pas évalué l'effet de l'exposition au soleil en général ou aux rayons UVA, les conclusions se limitent donc à la protection contre les rayons UVB. Cette étude a également impliqué une population jeune. Il convient donc d'effectuer d'autres recherches pour étudier les effets de la consommation d'amandes sur des sujets plus âgés, au photovieillessement modéré à sévère et sur des peaux de type Fitzpatrick différentes.

1. Li JN, Henning SM, Thames G, Bari O, Tran PT, Tseng C-H, Heber D, Kim J, Li Z. Almond Consumption Increased UVB Resistance in Healthy Asian *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2021;00: 1-6. <https://doi.org/10.1111/jocd.13946>Women



Rayons ultraviolets (UV): quelles différences?

Vous ne pouvez pas voir les rayons UV à l'œil nu, mais votre peau peut les sentir. Il existe deux types de rayons UV issus du soleil qu'il est important de connaître pour protéger votre peau.

UVA : ce type de rayon a des longueurs d'onde plus longues et est responsable du cancer de la peau. Il est légèrement moins intense que le rayon UVB, mais il pénètre plus en profondeur dans la peau. L'exposition aux UVA provoque des dommages génétiques aux cellules, sur la partie la plus interne de la couche supérieure de la peau. Avec le temps, les rayons UVA accélèrent le vieillissement de la peau et entraînent des cancers de la peau.

UVB : ce type de rayon a des longueurs d'onde plus courtes et est responsable des brûlures de la peau. Il pénètre dans les couches les plus externes de la peau et les endommage. Il est responsable du bronzage, des coups de soleil ou, dans des cas extrêmes, des cloques. Son intensité varie en fonction des saisons : par exemple, en été, les rayons du soleil sont les plus puissants, mais les rayons UVB peuvent endommager votre peau toute l'année.

Pourquoi les amandes sont-elles l'alliée de votre peau ?

Les amandes sont un aliment complet comprenant de nombreux nutriments, dont plusieurs sont excellents pour la peau. Même si le mécanisme d'amélioration de la résistance aux UV chez les consommateurs d'amandes de cette étude est inconnu, les chercheurs pensent que les « bons » acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, la vitamine E, la quercétine (un flavonoïde) et d'autres composants phénoliques et polyphénoliques présents dans les amandes sont responsables de l'amélioration de la photoprotection contre les rayons UVB.

Voici une liste des nutriments bons pour la peau compris dans une poignée d'amandes de 28 grammes :

- **vitamine E (60 % de la VNR)** : un antioxydant qui permet de protéger les cellules des radicaux libres produits par la pollution, les rayons UV du soleil, la fumée de cigarette et d'autres facteurs environnementaux et intrinsèques
- **cuivre (31 % de la VNR)** : il joue un rôle dans la pigmentation de la peau et des cheveux.
- **riboflavine (24 % de la VNR) et niacine (7 % de la VNR)** : deux vitamines B qui contribuent au maintien d'une peau normale.
- **zinc (9% de la VNR)** : il contribue également au maintien d'une peau normale.



Checklist pour protéger votre peau

Protéger votre peau du soleil est une habitude importante à adopter, quel que soit l'âge

- ✓ **Appliquez un écran solaire topique à large spectre avec un SPF de 15 minimum pour vous protéger des rayons UVA et UVB**
Plus le chiffre est élevé, plus la protection est importante. Pour la plupart des gens, un écran solaire dont le SPF oscille entre 30 et 50 offre une protection suffisante contre les coups de soleil, même pour les personnes les plus sensibles aux coups de soleil.
- ✓ **Évitez de vous exposer de manière prolongée au soleil**
- ✓ **Restez à l'ombre, surtout pendant les heures les plus chaudes de la journée**
- ✓ **Portez des vêtements couvrants pour protéger votre buste, vos bras et vos jambes**
- ✓ **Portez un chapeau à larges bords pour protéger votre visage, votre tête, vos oreilles et votre cou**
- ✓ **Portez des lunettes de soleil couvrantes pour bloquer**

ET MAINTENANT ? Glissez une poignée d'amandes dans votre sac de plage. Délicieuses et nutritives, comme l'illustre cette nouvelle étude, les amandes améliorent la protection contre les UVB.