

NATALIA RONCARI

BONJOUR SOLEIL

70 recettes et
10 jours de menus
scientifiquement validés
pour préserver naturellement
votre capital jeunesse



LES NUTRIMENTS
ANTI-UV
VALIDÉS PAR
LA SCIENCE

Table des matières

Introduction	5	Salade de carottes colorées aux fruits secs et aux noix de pécan	48
10 bienfaits du soleil pour la santé	6	Steak de pastèque grillé aux tomates et dés de chèvre, et son gaspacho façon Bloody Mary.....	51
10 dangers du soleil pour la santé	8	Tomates, oignon rouge nouveau et cerises	51
Nutriments protecteurs solaires – rôles, sources, effets et apports recommandés	13	Taboulé de chou-fleur « Bonjour, soleil »	52
Mon programme « Bonjour, soleil » : 10 jours pour en faire mon allié anti-âge !	14	Floralies de poivrons, sauce basilic.....	53
7 règles d'or.....	14	Verrine de crabe, à la tomate en deux textures ..	54
Menu-type journalier protecteur du soleil	15	Terrine de poulet anti-âge	55
Hydratation protectrice.....	16	Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses	57
Nectar matinal.....	16	Gravlax de saumon à la betterave sur une fine gelée d'agrumes.....	58
L'eau minérale riche en oligoéléments.....	17	Tartare de saumon sur une fine gelée d'agrumes	58
Boisson au thé vert : anti-âge	17	Tartare de saumon à l'abricot et au kiwi, sauce à l'oseille	59
Chia Fresca – une boisson venue d'ailleurs, aux mille vertus.....	18	Rouleaux de printemps à ma façon.....	60
Iced latte thé matcha.....	19	Melon, saumon et œufs de saumon.....	61
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	20	Salade de foies de volaille chaudes, tomates, mâche et fraises.....	62
Kéfir de lait maison	21	Salade anti-inflammatoire : sarrasin, oignon rouge, câpres	63
Petits-déjeuners pour la vitalité cutanée	23	Rouleau d'épinards au saumon et crevettes	64
Smoothies du matin : conseils pour en tirer tous les bienfaits	23	10 soupes ensoleillées	66
Pains et céréales	25	Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique	66
Beurres et confitures.....	29	Minestrone d'été	66
Porridges, bowl cakes et yaourt- bowls	36	Soupe de carottes, patate douce, œuf mollet et huile aux paprikas.....	67
Collations boucliers anti-UV	41	Gaspacho de melon au Muscat et magret fumé : fraîcheur estivale & bienfaits santé.....	68
Smoothie carotte-orange, pointe de crème.....	41	Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de chèvre frais	68
Smoothie tomate-avocat-tomates séchées.....	42	Gaspacho de pastèque aux fraises et brochette de Lomo.....	69
Smoothie vert vitaminé et « lutéiné »	43	Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilic, huile aux herbes	70
Assiette de fruits multi-bienfaits.....	44	Soupe de carottes, chou-fleur à la cardamome...70	
Verrine de fraises et yaourt cacaoté.....	45	Soupe de cresson et mâche, sauce verte au Skyr et raifort.....	72
Crème dessert cacao-chia au lait d'amande	45	Soupe de blette au Skyr et ses garnitures	72
Crème mousse au cacao et au Skyr	45	Velouté vert œuf mollet : la cantine pour la rétine	74
20 entrées pour la beauté.....	46	Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son d'avoine.....	76
Carpaccio de tomates, pesto de chou kale, chèvre frais	46	Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre	76
Tomato tonnato revisité.....	46		
Tomates semi-confites = 3 entrées fraîcheur.....	46		
Salade de carottes, abricots, noix et groseille.....	47		
Carpaccio de melon, saumon fumé et pamplemousse	48		

15 plats pour une peau reminéralisée et pleine de tonus.....	78	Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles.....	103
Filet de saumon vapeur + épinards vapeur.....	78	Crème chocolatée à l'agar-agar.....	103
Pavés de truite à l'orange, blettes en deux textures.....	80	Egg pudding ou crème chocolat anti-âge.....	103
Blanquette de saumonette et jetée d'épinards aux champignons.....	82	Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus.....	105
Aile de raie, kiwi & patate douce.....	83	Terrine d'agrumes en gelée d'hibiscus.....	106
Poulpe poché aux aromates, purée de potiron à l'huile de noix.....	83	Aspic d'agrumes façon gin tonic.....	106
Filet de flétan sur le lit de compotée d'endives et patate douce.....	85	Crinkle cake aux abricots et aux myrtilles.....	107
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes, purée de patate douce.....	86	Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive.....	109
Coquelet rôti en crapaudine aux carottes nouvelles.....	87	Assiette d'abricots rôtis au thym citron et sa glace vanille maison (allégée).....	110
Tian provençal pas comme les autres.....	88	Glace vanille allégée.....	111
Terrine du soleil.....	89	Glace au thé Matcha.....	111
Pilons de poulet grillés, sauce tomate.....	89	Panna cotta au thé matcha.....	112
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blette aux courgettes et à la tomate.....	91	Panna cotta vanillé à la compotée d'abricots.....	113
Paëlla à ma façon.....	92	Abricots farcis aux noix et rôtis au thym.....	114
Nuggets de poulet ultra moelleux, chapelure maison seigle-sésame.....	94	Confipote d'abricots au porto blanc et à la lavande.....	115
Queue de lotte à la tomate et Quiche sans pâte : épinards, quinoa, champignons, jambon.....	95	Petits gâteaux aux abricots.....	116
Foie de veau sauce cerises.....	97	Cake léger au chocolat à l'indétectable courgette.....	117
Poêlée de blettes aux pois chiches, tomates, poivrons et anchois marinés.....	98	Fondant chocolat-cerises ultra light... et ultra réconfortant !.....	119
10 desserts 100 % anti-âge.....	100	Mon programme de 10 jours « Bonjour, Soleil ».....	121
Mousse au chocolat magique au Thermomix... ..	100	Conclusion.....	123
Crème chocolatée au cacao cru.....	102	Bibliographie.....	124
		Livres de Natalia Roncari.....	125

Introduction



L'été, on pense à se protéger du soleil. Crème solaire, lunettes, chapeau... Mais ce que l'on oublie souvent, c'est que **le soleil agit aussi de l'intérieur**, en accélérant ce qu'on appelle le **photovieillissement** : rides, taches, relâchement cutané, sécheresse, yeux qui fatiguent plus vite... Et cela concerne **même celles qui ne "s'exposent pas" volontairement**.

Car en réalité, il suffit de marcher dehors, de conduire, de déjeuner en terrasse, ou simplement d'avoir la peau fine ou claire pour que les UV fassent leur œuvre — **jour après jour**, de manière invisible mais bien réelle.

Heureusement, il existe un moyen naturel, agréable et puissant de renforcer ses défenses : **l'alimentation**.

Ce programme est né de cette évidence : **ce que nous mangeons peut nous protéger du soleil**, de l'intérieur.

Il s'appuie sur de **nombreuses études scientifiques internationales** qui montrent les bienfaits des **caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, lutéine, astaxanthine)**, des **vitamines C et E**, des **flavonoïdes**, des **oméga-3** ou encore des **polyphénols** pour ralentir le vieillissement cutané induit par les UV, préserver le collagène et protéger les yeux.

Ce livre vous invite donc à explorer une **diététique du soleil**, pensée pour celles et ceux qui souhaitent :

- ✓ **Préserver l'éclat, la fermeté et la jeunesse de leur peau**
- ✓ **Soutenir la santé des yeux** (rétine, macula, hydratation oculaire)
- ✓ **Réduire l'inflammation et le stress oxydatif**, grandes causes du vieillissement prématuré
- ✓ **Et se sentir bien dans leur corps**, en accord avec la saison

Grâce à des recettes simples, colorées et savoureuses, vous allez découvrir comment mettre dans votre assiette **des nutriments protecteurs puissants**, validés par la recherche, pour nourrir votre peau **de l'intérieur**, comme un soin cellulaire naturel.

Le soleil nous veut du bien, à certaines conditions...

On l'attend avec impatience à la sortie de l'hiver, et ce n'est pas un hasard : le soleil a de nombreux effets bénéfiques sur notre corps, notre esprit et notre peau. Lorsqu'il est accueilli avec modération et intelligence, il devient un véritable allié santé.

10 bienfaits du soleil pour la santé

Le soleil est essentiel à notre santé : il régule notre horloge biologique, soutient notre moral et stimule la production de vitamine D, indispensable à l'immunité, aux os et au bon fonctionnement métabolique. Exposé avec modération, il agit comme un véritable régénérant naturel, en harmonie avec notre rythme circadien.¹



¹ [Lien du site](#)

1. Synthèse de la vitamine D

Favorise la production de vitamine D via la peau, essentielle pour les os, l'immunité et la prévention de nombreuses maladies chroniques.

2. Amélioration de l'humeur

Stimule la production de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur, aidant à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs.

3. Régulation du rythme circadien

Exposez-vous le matin : la lumière naturelle synchronise l'horloge biologique et améliore la qualité du sommeil.

4. Effet anti-fatigue

La lumière solaire augmente la vigilance et l'énergie en journée, réduisant la somnolence diurne.

5. Soutien au système immunitaire

La vitamine D activée par le soleil joue un rôle clé dans la modulation des défenses immunitaires.

6. Action bénéfique sur la peau (modérée)

Les UV peuvent aider certaines affections cutanées comme le psoriasis, l'acné ou l'eczéma, sous contrôle médical.

7. Stimulation de la circulation sanguine

La chaleur solaire dilate les vaisseaux, favorisant la microcirculation et l'oxygénation des tissus.

8. Renforcement musculaire et osseux

Grâce à la vitamine D et à l'activité physique qu'il encourage, le soleil contribue à préserver masse osseuse et tonus musculaire.

9. Réduction de la pression artérielle

L'exposition au soleil libère de l'oxyde nitrique dans la peau, ce qui peut aider à faire baisser légèrement la tension.

10. Favorise la pousse des cheveux : L'exposition modérée au soleil dilate les vaisseaux sanguins, améliorant la microcirculation du cuir chevelu, ce qui favorise l'apport d'oxygène et de nutriments nécessaires à la croissance des cheveux.



Le soleil peut vite devenir un ennemi

Une exposition excessive au soleil peut causer des dommages importants : coups de soleil, vieillissement prématuré de la peau (rides, taches), affaiblissement du système immunitaire cutané, et surtout un risque accru de cancers de la peau, dont le redouté mélanome. Les expositions répétées, même sans brûlure visible, laissent une "mémoire" dans la peau. D'où l'importance de se protéger aux bonnes heures,

tout en continuant à bénéficier de ses bienfaits.²

S'exposer oui, mais avec modération et protection.

² <https://fr.al-ain.com/article/dangers-du-soleil-10-risques-pour-la-santé>

10 dangers du soleil pour la santé

1. **Cancers de la peau**
Exposition excessive aux UV = principal facteur de risque de cancers cutanés (carcinomes, mélanome).
2. **Vieillissement prématuré de la peau**
Les UV détruisent le collagène et accélèrent l'apparition des rides, taches et relâchement cutané.
3. **Coup de soleil (érythème actinique)**
Brûlure de la peau due à une surexposition, parfois sévère, douloureuse et à effet cumulatif.
4. **Cataracte et lésions oculaires**
Les UV peuvent abîmer la cornée, le cristallin et la rétine, favorisant cataractes, photokératites ou DMLA.
5. **Allergies solaires**
Réactions cutanées comme la lucite estivale bénigne (plaques, démangeaisons), surtout chez les peaux claires.
5. **Altération du système immunitaire cutané**
Les UVB peuvent perturber l'immunité locale de la peau, augmentant les risques d'infections ou de virus (herpès, verrues...).
6. **Taches pigmentaires (lentigos solaires)**
Exposition répétée favorise l'apparition de taches brunes liées à un excès de mélanine.
7. **Coups de chaleur et insolation**
Trop de soleil peut dérégler la thermorégulation du corps, menant à une déshydratation ou à une urgence vitale.
8. **Déshydratation**
La chaleur solaire augmente la transpiration et la perte d'eau, surtout chez les enfants et personnes âgées.
9. **Fragilisation des cheveux**
Les UV et la chaleur assèchent le cuir chevelu, fragilisent la fibre capillaire et altèrent la kératine.

Même sans exposition prolongée ou intégrale, certaines zones restent très vulnérables au soleil. Le visage, les bras, les jambes... mais aussi les yeux reçoivent chaque jour des doses cumulées de rayons UV, souvent sans qu'on y prête attention.

À la longue, ces expositions répétées provoquent un **photovieillissement** : un vieillissement prématuré de la peau causé par les UV, qui se traduit par des rides, une perte d'élasticité, des taches pigmentaires, et une altération du relief cutané.

Elles peuvent également entraîner des dommages considérables à la vue et augmenter le risque de cancers de la peau.

Protéger même ce qui semble peu exposé, c'est essentiel.

1. Protéger la peau de l'extérieur

- **Utiliser une protection solaire adaptée**
Choisir un écran à large spectre (UVA + UVB), au moins SPF 30, à renouveler toutes les 2 heures et après chaque baignade.
- **Éviter les heures les plus dangereuses (11 h – 16 h) :**
Le rayonnement UV est maximal à ces heures. Préférer l'ombre, ou reporter l'exposition.
- **Porter des vêtements protecteurs :**
Chapeau à larges bords, lunettes de soleil anti-UV, vêtements couvrants et légers sont vos meilleurs alliés.
- **Adapter l'exposition progressivement :**
S'exposer un peu chaque jour permet à la peau de s'adapter et de renforcer sa tolérance naturelle au soleil.

2. Préparer la peau de l'intérieur

- **Adopter une alimentation riche en antioxydants :**
Consommer des aliments riches en bêta-carotène (carotte, patate douce, abricot), lycopène (tomate cuite), polyphénols (thé vert, fruits rouges), vitamine E (oléagineux) et oméga-3 (poissons gras, graines de lin).
→ Ces nutriments renforcent les défenses naturelles de la peau contre les UV.
- **Veiller à un bon taux de vitamine D :**
Un taux suffisant avant l'été optimise la réponse immunitaire cutanée. En cas de carence, une supplémentation peut être envisagée.
- **Bien s'hydrater :**
Une peau bien hydratée résiste mieux aux agressions. Boire de l'eau tout au long de la journée est essentiel, surtout en période de chaleur.

L'alimentation joue un rôle clé pour renforcer les défenses naturelles de la peau face aux rayons UV. Certains nutriments, en particulier les antioxydants, aident à limiter les dommages oxydatifs causés par l'exposition solaire, réduisent l'inflammation et favorisent un joli hâle durable.

La nature est généreuse : elle nous offre tout ce qu'il faut pour aider notre peau à se défendre contre les effets néfastes du soleil.

Certains aliments, riches en antioxydants et en composés protecteurs, renforcent naturellement les défenses cutanées. Consommés en quantité suffisante, ils agissent de l'intérieur comme un bouclier anti-UV, limitant l'inflammation, le stress oxydatif et le vieillissement prématuré de la peau.

Et c'est désormais bien établi par la science : de nombreuses études confirment les effets photoprotecteurs de certains nutriments (comme le lycopène, le bêta-carotène ou les oméga-3), en complément d'une protection solaire externe.

Nutriments protecteurs solaires : que dit la science ?

Le TOP 12 des nutriments approuvés par la science pour protéger et préparer votre corps au soleil.

1. Le Bêta-carotène

Effets : précurseur de la vitamine A, il prépare la peau au bronzage en favorisant une pigmentation homogène et en renforçant la résistance naturelle de la peau face aux rayons UV.

Étude clé : Rizwan et al., 2006 – une consommation prolongée de bêta-carotène (6 mg/jour pendant 12 semaines) a réduit la sensibilité cutanée aux coups de soleil et amélioré la pigmentation après exposition solaire.

2. Le Lycopène

Effets : puissant antioxydant liposoluble, il réduit les rougeurs et l'inflammation cutanée causées par les UV, protège l'ADN des cellules de la peau, et améliore la tolérance au soleil.

Étude clé : Stahl et al., 2001 – une supplémentation en lycopène via la consommation quotidienne de sauce tomate cuite pendant 10 semaines a significativement diminué les rougeurs et le stress oxydatif cutané induits par l'exposition aux UVB.

3. La Vitamine C

Effets : antioxydant hydrosoluble majeur, elle protège les cellules cutanées contre le stress oxydatif, régénère la vitamine E, et stimule la synthèse du collagène, améliorant la réparation des tissus exposés au soleil.

Étude clé : Pullar et al., 2017 – la vitamine C appliquée topiquement ou prise oralement a montré une réduction significative des dommages cellulaires induits par les UV et une amélioration de la cicatrisation.

4. La Vitamine E

Effets : antioxydant liposoluble, elle protège les membranes cellulaires contre la peroxydation lipidique causée par les UV, limite les inflammations, et contribue à ralentir le vieillissement cutané photo-induit.

Étude clé : Darr et al., 1992 – l'application de vitamine E sur la peau a réduit les rougeurs et les lésions induites par les UV, avec des effets synergiques lorsqu'elle est associée à la vitamine C.

5. La Lutéine

Effets : caroténoïde filtrant les UV, elle protège la peau et surtout la rétine des yeux contre le stress oxydatif et les dommages causés par les rayons UV et la lumière bleue.

Étude clé : Radu et al., 2004 – la supplémentation en lutéine a amélioré la densité pigmentaire maculaire et réduit la sensibilité à la lumière, participant à la protection contre les lésions photiques oculaires.

6. Les Oméga-3 (EPA/DHA)

Effets : acides gras essentiels aux propriétés anti-inflammatoires puissantes, ils réduisent les inflammations cutanées et les coups de soleil, améliorent la fonction barrière de la peau, et participent à sa régénération après exposition solaire.

Étude clé : Pilkington et al., 2011 – un apport régulier en oméga-3 (1,8 g/jour) a diminué la sévérité des coups de soleil et l'inflammation liée à l'exposition UV.

🍵 7. Les flavonoïdes du thé vert (EGCG)

Effets : réduction de l'érythème (rougeur), amélioration de l'élasticité cutanée, prévention des dommages à l'ADN induits par les UV.

Étude clé : Heinrich et al., 2011 – ingestion quotidienne d'extrait de thé vert pendant 12 semaines a amélioré la résistance de la peau aux UV et augmenté sa densité.

🍫 8. Les flavanols du cacao

Effets : améliorent la circulation cutanée, réduisent la sensibilité aux coups de soleil.

Étude : Heinrich et al., 2006 – consommation de cacao riche en flavanols pendant 12 semaines a significativement amélioré la tolérance de la peau aux UVB.

🍇 9. Les anthocyanes des fruits rouges (myrtille, cassis, mûre, açai)

Effets : neutralisent les radicaux libres générés par les UV, renforcent les capillaires sanguins cutanés.

🍊 10. La quercétine (présente dans l'oignon, la pomme, le brocoli)

Alimentation du soleil

Peaufinez le bronzage de l'intérieur

 **Bêta-carotène**

Prépare la peau au bronzage



 **Lycopène**

Prépare la peau au bronzage



 **Vitamines C et E**

Renforcent les membranes cellulaires



 **Lutéine**

Protège la peau et les yeux



 **Polyphénols**

Puissants anti-inflammatoires



 **Poisson gras et fruits de mer**

Riches en Oméga-3, en minéraux, boostent la synthèse de collagène



Effets : antioxydante et anti-inflammatoire, protège les cellules de la peau contre les dommages induits par les UVB.

Étude in vitro : la quercétine inhibe l'expression des médiateurs pro-inflammatoires après exposition UV.

 11. Le resvératrol (raisin, vin rouge, cacahuètes)

Effets : protège l'ADN, prévient la formation de radicaux libres, réduit l'inflammation cutanée.

Particularité : très étudié pour son action anti-âge et sa capacité à activer les sirtuines.

 12. Astaxanthine (crabe, crevette, saumon, homard)

Effets : antioxydant caroténoïde lipophile extrêmement puissant, l'astaxanthine protège la peau des dommages induits par les UV, réduit l'inflammation, améliore l'élasticité cutanée et aide à prévenir le vieillissement prématuré lié à l'exposition solaire.

- **Étude clé** : Tominaga et al., 2012 – une supplémentation quotidienne en astaxanthine (4 mg/jour pendant 8 semaines) a significativement amélioré l'hydratation, l'élasticité de la peau, et réduit les rougeurs induites par l'exposition aux UV.

Nutriments protecteurs solaires – rôles, sources, effets et apports recommandés

Nutriment / Molécule	Sources principales	Rôle principal	Effets prouvés	Apport conseillé
Bêta-carotène	Carottes, patates douces, abricots, melon	Prépare la peau au bronzage	Réduction de l'érythème, meilleure pigmentation	Environ 6 mg / jour (équivalent à ~2 carottes moyennes)
Lycopène	Tomates cuites, pastèque, goyave	Antioxydant, filtre UV	Protège l'ADN, réduit les rougeurs UVB	10–15 mg / jour (≥ 100 g de sauce tomate cuite)
Lutéine	Épinards, chou kale, brocoli	Protège la rétine et la peau	Filtre les UV au niveau oculaire, anti-âge	6–10 mg / jour (pas d'AJR officiel)
Vitamine E	Amandes, huile de germe de blé, avocat	Antioxydant liposoluble	Protège les membranes cellulaires, ralentit le vieillissement	12 mg / jour (ANC adulte)
Vitamine C	Agrumes, kiwis, poivrons, persil	Antioxydant, collagène, régénère la vit. E	Répare les tissus, réduit le stress oxydatif induit par les UV	200 mg / jour (ANC adulte), + si exposition, stress, tabac
Oméga-3 (EPA/DHA)	Poissons gras, graines de lin, noix	Anti-inflammatoires	Réduisent coups de soleil, protègent la peau et les membranes	250 mg / jour (EPA+DHA), ≥ 1 g si effet anti-inflammatoire recherché
Catéchines (thé vert)	Thé vert (infusé ou matcha)	Antioxydant, anti-inflammatoire	Réduction de l'érythème, meilleure résistance UV	Études : 300–700 mg / jour (3 à 5 tasses de thé vert)
Flavanols (cacao)	Cacao cru, chocolat noir ≥ 70 %	Amélioration microcirculation, antioxydant	Meilleure hydratation et élasticité cutanée, protection UV	200–600 mg / jour (10–20 g de cacao cru ou 40 g de chocolat noir)
Anthocyanes	Fruits rouges, myrtille, cassis	Antioxydants vasculaires	Protègent les capillaires et la peau des agressions UV	Pas d'AJR, études : 100–200 mg / jour (100 g de mûres ou myrtilles)
Resvératrol	Raisin noir, vin rouge, cacahuètes	Antioxydant, protecteur ADN	Diminue les dommages photo-induits, actif anti-âge	Pas d'AJR, études : 10–100 mg / jour (souvent en complément)
Astaxanthine	Saumon sauvage, krill, microalgues (Haematococcus)	Antioxydant très puissant, lipophile	Protège la peau des UV, améliore élasticité et pigmentation	Études : 4–8 mg / jour
Quercétine	Oignons rouges, pommes, brocoli, câpres	Antioxydant, anti-inflammatoire	Protège contre les UVB, inhibe inflammation cutanée	Études : 500 mg / jour (souvent via complément)

Mon programme « Bonjour, soleil » : 10 jours pour en faire mon allié anti-âge !

7 règles d'or

1. Miser sur les bons aliments photo-protecteurs (en doses efficaces)

Fruits et légumes riches en caroténoïdes, polyphénols, vitamine C, E, zinc et sélénium pour renforcer la résistance naturelle de la peau au soleil.

2. Colorer son assiette chaque jour

Plus l'alimentation est colorée (rouge, orange, vert foncé, violet...), plus elle est riche en antioxydants protecteurs.

3. Ne pas oublier les bons lipides

Oméga-3, huile d'olive, avocat, graines de lin ou de chia... essentiels pour hydrater la peau de l'intérieur et limiter l'inflammation.

4. S'hydrater stratégiquement

Eaux riches en minéraux, infusions drainantes, smoothies, fruits juteux, gaspachos... pour compenser les pertes et soutenir l'éclat de la peau.

5. Respecter la chronobiologie solaire

Adapter son alimentation aux heures d'ensoleillement : légèreté le soir, densité nutritionnelle en journée, pour accompagner le rythme naturel du corps.

6. Soutenir le système nerveux

Des nutriments comme le magnésium, les vitamines B, les acides aminés régulent l'humeur, le sommeil et la tolérance au stress oxydatif.

7. Nourrir son microbiote

Prébiotiques (fibres, légumes), probiotiques (kéfir, yaourts) et polyphénols pour une peau plus saine, une meilleure immunité et une régulation des inflammations.

Menu-type journalier protecteur du soleil

Nutriment / molécule	Apport conseillé	Exemple de consommation quotidienne
Bêta-carotène	6–15 mg	 2 carottes moyennes ou 100 g patate douce + 1/2 melon ou 2 abricots
Lycopène	10–15 mg	 250 ml de jus de tomate cuite (ou 1 c. à soupe de concentré de tomate)
Lutéine	6–10 mg	 100 g épinards ou kale légèrement cuits ou 150 g brocoli vapeur
Vitamine E	12 mg	 1/2 avocat + 1 c. à soupe huile de germe de blé + 15 amandes
Vitamine C	200 mg	 1 kiwi + 1/2 poivron cru + 1 pamplemousse ou 1 orange
Oméga-3 (EPA/DHA)	250–1000 mg	 2 portions de poissons gras/semaine + 1 c. à soupe huile de colza/jour
Catéchines (thé vert)	300–700 mg	 3 à 5 tasses de thé vert infusé 3–5 min ou 1 c. à café de matcha
Flavanols (cacao)	200–600 mg	 10 g cacao cru + 20 g chocolat noir ≥ 85 %
Anthocyanes	100–200 mg	 1 barquette (100 g) de fruits rouges (myrtilles, cassis, mûres)
Resvératrol	10–100 mg	 Complément conseillé : 10–100 mg/j (extrait de raisin ou polygonum), car alimentation insuffisante
Astaxanthine	4–8 mg	 Complément conseillé : 4–8 mg/j d'extrait d'algue (Haematococcus pluvialis), car les apports via le saumon ou krill sont trop faibles
Quercétine	100–500 mg	 Complément conseillé : 250–500 mg/j en cas de besoin anti-inflammatoire ou photo-protecteur ; alimentation seule insuffisante

✓ Notes complémentaires :

- Pour le **resvératrol**, la quantité présente dans un verre de vin rouge (≈1–2 mg) est bien en dessous des doses efficaces (≥10 mg), et l'alcool n'est pas souhaitable pour la peau.
- L'**astaxanthine** est l'un des caroténoïdes les plus puissants mais quasi inexistant dans l'alimentation courante (sauf forte consommation de saumon sauvage).
- La **quercétine**, bien que présente dans l'alimentation (oignon rouge, câpres), n'atteint généralement pas les 100–500 mg/j recommandés dans les études.