

Comment bronzer et garder son bronzage naturellement ?

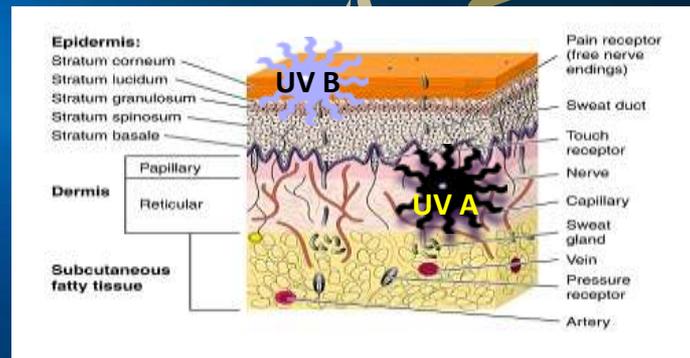
Module 1

Les Effets du soleil sur la peau

Les UV du soleil

Les UV A

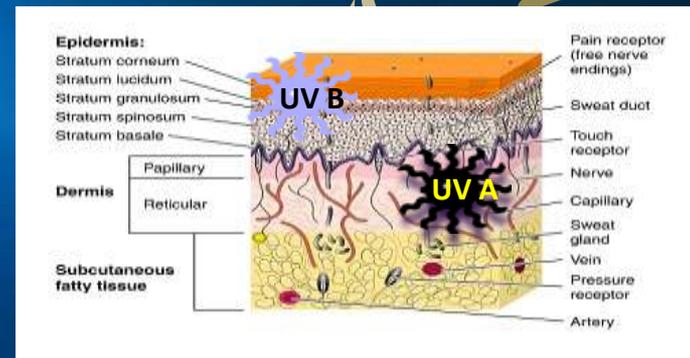
- traversent les nuages
- passent à travers les vitres
- pénètrent dans l'eau (jusqu'à 60cm)
- s'attaquent aux fibres de la peau, *collagène et élastine*



Les UV du soleil

Les UV B

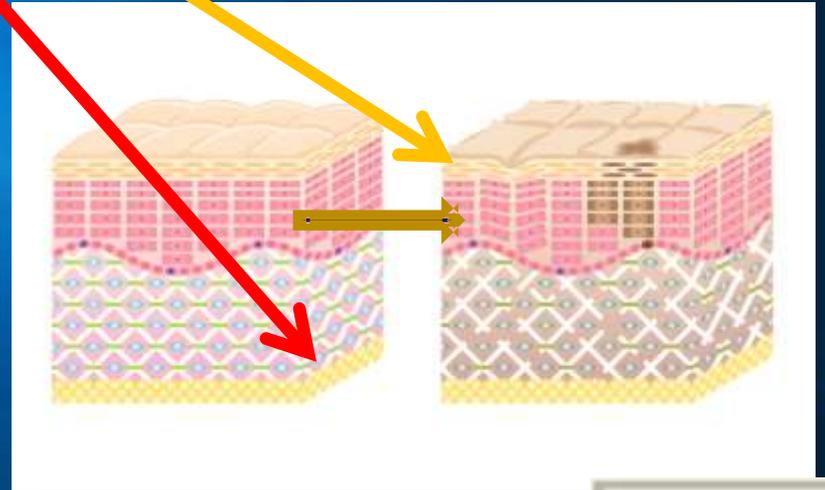
“coups de soleil” ou *érythèmes* : rougissement de la peau à retardement mais tenace.



Les Effets du soleil sur la peau



● Avant/ Après



Les effets du soleil sur la peau

- Le Bronzage
- Le Coup de soleil
- Les Taches brunes
- Le Vieillissement cutané
- L'Épaississement de la couche cornée
- L'Acné rebond
- La Synthèse de la Vitamine D

Les effets du soleil sur la peau

- **Le Bronzage**



- **Système de protection naturel**
- **Mélanocytes et mélanine : selon phototype stimulés par UVA et UVB**
- **Installation progressive (2 à 3 jours)**
- **Cabine UV**

Les effets du soleil sur la peau

- **Le Coup de Soleil**



- Brulure du 1^{er} ou 2^{ème} degré
- Dilatation des vaisseaux sanguins et inflammation
- Apparition 2-6h après l'exposition et continue pendant 24h
- Rougeur, douleur, oedème

Les effets du soleil sur la peau

- Les taches brunes



- Dysfonctionnement de la production de mélanine : hyperpigmentation (sur-exposition)
- Parties du corps exposées: bras, mains, décolleté, visage
- Difficiles à faire partir

Les effets du soleil sur la peau



- **Le Vieillissement cutané**
- Altération du derme : élastine, collagène ou organisation anarchique
- Perte d'élasticité, relâchement cutané, profonds sillons
- Rides

Les effets du soleil sur la peau

- **L'Épaississement de la couche cornée**

- Activation de la multiplication des kératinocytes (système d'autoprotection contre les UVB)

- Conséquence **Acné rebond** pour peau à tendance acnéique

- **La Sécheresse de la peau**

- **Les Cancers de la peau** si surexposition : les radicaux libres



Les effets BENEFIQUES du soleil sur l'organisme



- **La Vitamine D**

- Essentielle pour l'absorption du calcium et du phosphore
- Protège du rachitisme, ostéoporose, eczéma, psoriasis, maladie cardiovasculaires

- **Bienfaits psychiques**

- moral
- bien-être (mélatonine avec activation du système immunitaire)