



Cosmétique anti lumière bleue : protéger sa peau des méfaits de la lumière bleue



Taches brunes, accentuation des rides, mauvais renouvellement cellulaire... On connaissait les dangers de la lumière bleue pour nos yeux, mais les scientifiques viennent de découvrir que sur notre peau aussi, elle possède des effets délétères.

La lumière bleue émise par nos écrans de TV, nos tablettes, nos smartphones, nos lampes LED... est sournoise. Alors que l'on ressent parfaitement les effets des UVA, des UVB qui brûlent notre peau et des rayons infra-rouges qui la chauffent, la lumière bleue est parfaitement indolore. Et pourtant ! Sa longueur d'ondes se situe entre 400 et 475 nanomètres environ, contre 290 à 400 pour les UVA et UVB. Or, plus la longueur d'ondes est élevée, moins elle est énergétique mais plus elle pénètre profondément la peau. D'où des dégâts insidieux sur notre épiderme.

Les effets désastreux de la lumière bleue sur notre peau

Elle provoque du stress oxydatif, diminue la prolifération des fibroblastes, endommage l'ADN de nos cellules, et oxyde leur membrane. D'où un vieillissement accéléré, l'apparition de rides. En outre on s'est aperçu qu'elle provoquait des taches sur les peaux sombres.



[Visualiser l'article](#)

Ne paniquons pas pourtant : les chercheurs savent bien que nous passons de plus en plus de temps devant nos écrans, (six heures par jour en moyenne !). Ils commencent donc à nous proposer des actifs capables de contrecarrer ces méfaits.

Le pouvoir des plantes protectrices

Étant donné les phénomènes d'oxydation provoqués par la lumière bleue les meilleures protections s'avèrent être tout logiquement des anti oxydants ciblés. Parmi ceux d'origine végétale, on trouve :

L'Arbre à Papillons : cette plante chinoise qui pousse sur les hauts plateaux du Sichuan cible les effets délétères de tous les UV et en particulier la lumière bleue. Ces extraits sont en effet riches en verbacosides et échinacoside, des anti-oxydants particulièrement puissants. Elle a en outre un pouvoir anti inflammatoire , aide la peau à lutter contre la pollution et les particules toxiques invisibles.

Le Sang du Dragon : encore une plante exotique, qui poussant dans les conditions extrêmes en Amérique du Sud a développé de forts pouvoirs adaptogènes. Ces extraits sont riches en anti oxydants XXL qui font obstacles aux agressions de la lumière bleue. Associés à des vitamines C et E et à des nacres bleues légèrement réfléchissantes elles forment un bouclier tout à fait convaincant contre ces mauvaises ondes.

L'extrait de noix : voilà également un excellent protecteur de la membrane cellulaire qui évite à celles ci de s'oxyder et de perdre leur capacité de renouvellement correct.

L'œillet d'Inde ou tagète : cette plante est riche en lutéïne, qui fait partie des caroténoïdes. Sa structure chimique lui permet de neutraliser les effets nocifs de la lumière bleue et réduit les dommages provoqués dans les kératinocytes et les fibroblastes, assurant la survie des cellules cutanées. En outre elle augmente l'hydratation et l'élasticité de la peau et renforce la barrière cutanée.

La lumière bleue, des effets bénéfiques dans certains cas

La lumière bleue est parfois utilisée pour ses effets bénéfiques : elle est anti-acné, soigne les cicatrices hypertrophiées et les dermatites atopiques. Elle doit cependant être administrée sous contrôle médical afin de ne délivrer qu'une longueur précise d'ondes et à la bonne distance.

Attention à la Lune : une promenade sous ses rayons est d'un romantisme délicieux mais expose à un maximum de lumière bleue.

Dernier conseil, tout simple, pour parer aux méfaits de cette lumière sur notre peau (et notre cerveau !) : je baisse au maximum la luminosité de mes écrans d'ordinateurs, de mes tablettes, de mon téléviseurs et de mes lampes LED.

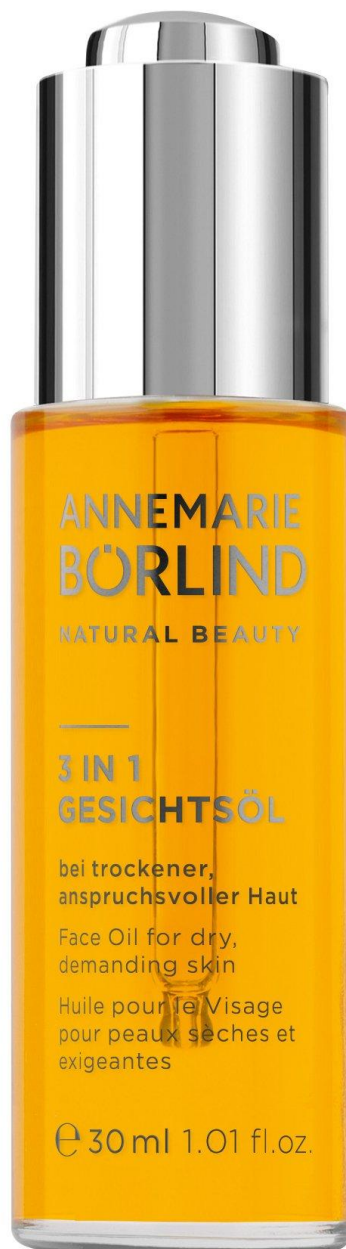
Merci à Paul Lefeuvre Directeur de la Recherche et du développement d'Uriage, à Savéria Coste, Dr. en Pharmacie et Fondatrice de Garancia, Pierre -Louis Delapalme, Co Président de Biologique Recherche.

1/5Crème Multi –Actions, Age Protect, Uriage, 30€ les 40ml

www.marieclaire.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



4/5Sérum Fluide VIP 02, Biologique Recherche, 58€ les 8ml

www.marieclaire.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



5/5Ma Vap' Bien Aimée, Garancia, 21,40€ les 40ml