

NATALIA RONCARI

Diététique

Soleil



Programme gourmand
pour ralentir naturellement
le photovieillissement

Table des matières

Introduction	5	Verrine de crabe, à la tomate en deux textures	54
10 bienfaits du soleil pour la santé	6	Terrine de poulet anti-âge	55
10 dangers du soleil pour la santé.....	7	Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses	57
Nutriments protecteurs solaires – rôles, sources, effets et apports recommandés.....	11	Gravlax de saumon à la betterave sur une fine gelée d'agrumes	58
Mon programme « Bonjour, soleil » : 10 jours pour en faire mon allié anti-âge !	12	Tartare de saumon sur une fine gelée d'agrumes.....	59
7 règles d'or.....	12	Tartare de saumon à l'abricot et au kiwi, sauce à l'oseille.....	59
Menu-type journalier protecteur du soleil	13	Rouleaux de printemps à ma façon	60
Hydratation protectrice	14	Melon, saumon et œufs de saumon.....	61
Nectar matinal.....	14	Salade de foies de volaille chaudes, tomates, mâche et fraises	62
L'eau minérale riche en oligoéléments.....	15	Salade anti-inflammatoire : sarrasin, oignon rouge, câpres.....	63
Boisson au thé vert : anti-âge	15	10 soupes ensoleillées	65
Chia Fresca – une boisson venue d'ailleurs, aux mille vertus.....	17	Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique	65
Iced latte thé matcha.....	17	Minestrone d'été.....	65
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	18	Soupe de carottes, patate douce, œuf mollet et huile aux paprikas	66
Kéfir de lait maison.....	19	Gaspacho de melon au Muscat et magret fumé : fraîcheur estivale & bienfaits santé.....	67
Petits-déjeuners pour la vitalité cutanée.....	21	Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de chèvre frais	68
Smoothies du matin : conseils pour en tirer tous les bienfaits	21	Gaspacho de pastèque aux fraises et brochette de Lomo	68
Pains et céréales	23	Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilic, huile aux herbes	69
Beurres et confitures.....	28	Soupe de carottes, chou-fleur à la cardamome	70
Porridges, bowl cakes et yaourt- bowls	36	Soupe de cresson et mâche, sauce verte au Skyr et raifort	71
Collations boucliers anti-UV.....	41	Soupe de blette au Skyr et ses garnitures.....	72
Duo anti-âge myrtille-chocolat.....	41	Velouté vert œuf mollet : la cantine pour la rétine	73
Smoothie carotte-orange, pointe de crème....	42	Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son d'avoine	76
Smoothie tomate-avocat-tomates séchées.....	43	Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre..	76
Smoothie vert vitaminé et « lutéiné »	44	15 plats pour une peau reminéralisée et pleine de tonus.....	78
Assiette de fruits multi-bienfaits	44	Filet de saumon vapeur + épinards vapeur	78
Verrine de fraises et yaourt cacaoté.....	45	Pavés de truite à l'orange, blettes en deux textures.....	79
20 entrées pour la beauté	46	Aile de raie, kiwi & patate douce.....	81
Carpaccio de tomates, pesto de chou kale, chèvre frais	46	Poulpe poché aux aromates, purée de potiron à l'huile de noix	82
Tomato tonnato revisité	46		
Tomates semi-confites = 3 entrées fraîcheur .	46		
Salade de carottes, abricots, noix et groseille	48		
Carpaccio de melon, saumon fumé et pamplemousse	48		
Salade de carottes colorées aux fruits secs et aux noix de pécan	49		
Steak de pastèque grillé aux tomates et dés de chèvre, et son gaspacho façon Bloody Mary...	51		
Tomates, oignon rouge nouveau et cerises	52		
Taboulé de chou-fleur « Bonjour, soleil ».....	52		
Floralies de poivrons, sauce basilic	53		

Filet de flétan sur le lit de compotée d'endives et patate douce	83	Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus	101
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes, purée de patate douce.....	84	Terrine d'agrumes en gelée d'hibiscus	102
Coquelet rôti en crapaudine aux carottes nouvelles.....	85	Aspic d'agrumes façon gin tonic.....	102
Tian provençal pas comme les autres.....	86	Crinkle cake aux abricots et aux myrtilles	103
Terrine du soleil.....	87	Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive	105
Pilons de poulet grillés, sauce tomate	88	Assiette d'abricots rôtis au thym citron et sa glace vanille maison (allégée)	106
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blette aux courgettes et à la tomate	89	Glace vanille allégée.....	106
Paëlla à ma façon.....	90	Panna cotta vanillé à la compotée d'abricots	107
Nuggets de poulet ultra moelleux, chapelure maison seigle-sésame	92	Abricots farcis aux noix et rôtis au thym	108
Foie de veau sauce cerises	94	Confipote d'abricots au porto blanc et à la lavande	109
Poêlée de blettes aux pois chiches, tomates, poivrons et anchois marinés	95	Cake léger au chocolat à l'indétectable courgette	111
10 desserts 100 % anti-âge	97	Mon programme de 10 jours « Bonjour, Soleil »	114
Crème chocolatée au cacao cru.....	97	Conclusion.....	115
Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles.....	98	Bibliographie	116
Crème chocolatée à l'agar-agar.....	99	Livres de Natalia Roncari	117
Egg pudding ou crème chocolat anti-âge.....	99		

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. 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

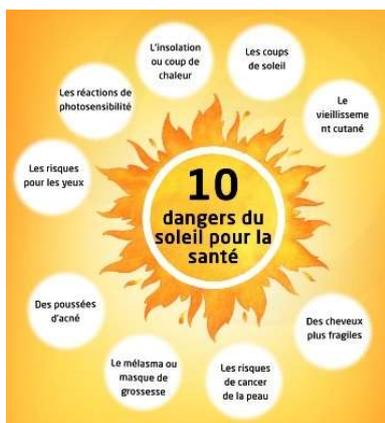
Grâce à la vitamine D et à l'activité physique qu'il encourage, le soleil contribue à préserver la masse osseuse et le tonus musculaire.

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.

¹ [Lien du site](#)



☀ 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.

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. **Vieillesse prématurée 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.

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

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)

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.

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