

# Les 10 règles d'or de la protection solaire

www.bebe-au-naturel.com

## 1 Protégez-vous du soleil en toutes circonstances !

On prend souvent un coup de soleil car on a pas réalisé qu'il fallait se protéger. Les UV sont partout, sur la plage, sur votre balcon, lors d'activités sportives, de jardinage, au zoo ou lors d'un barbecue...

- Adaptez votre protection au lieu, à la saison, à votre activité et à votre type de peau !
- Aidez-vous de l'index UV pour mesurer les risques.

## 2 Méfiez-vous de vos impressions !

Les UV ne chauffent pas : lorsqu'il y a du vent, des nuages ou lorsqu'il fait frais il peut tout de même y avoir beaucoup d'UV. Les UV peuvent aussi se réfléchir par le sol ou par l'eau et être renvoyés dans toutes les directions : vous n'êtes pas complètement à l'abri à l'ombre d'un parasol !

## 3 Ne vous exposez jamais entre 11h et 16h

Réduire l'exposition est la protection la plus efficace ! Si votre ombre est plus courte que vous : ne vous exposez pas ! Le rayonnement UV est alors au maximum de son intensité car il y a moins d'atmosphère pour les filtrer.

## 4 Adaptez votre protection à votre type de peau...

Adultes, nous réagissons différemment aux UV selon notre type de peau : rousse, claire, mate, noire, nous sommes tous différents et nos réactions au soleil aussi ! Les enfants sont plus vulnérables que les adultes. Les procédés de défense sont ainsi quasi inexistant chez le nourrisson. La sensibilité diffère selon les familles : les personnes ayant de nombreux grains de beauté ou celles ayant des membres de leur famille qui ont développé des maladies de peau doivent être particulièrement vigilantes.

## 5 Les vêtements : la barrière idéale contre les UV

Des vêtements amples et frais, un chapeau à bords larges sont les éléments indispensables d'une bonne protection solaire ! Mais attention, tous les vêtements ne sont pas également efficaces contre le rayonnement UV :

- les UV passent moins à travers des tissus tricotés ou tissés serrés
- les couleurs foncées arrêtent habituellement mieux les UV
- les tissus lourds sont plus efficaces que les légers
- les vêtements mouillés, distendus ou usés peuvent perdre leurs propriétés protectrices contre les UV

## 6 N'oubliez pas les yeux !

Mettez des lunettes de soleil enveloppantes et filtrant bien les UV catégorie CE 3 ou 4. Attention mieux vaut ne pas porter de lunettes du tout que de mettre des lunettes de mauvaise qualité. Les verres trop foncés provoquent une dilatation excessive de la pupille qui laisse alors entrer davantage de lumière dans l'œil. Quant aux lunettes dont les verres s'éclaircissent vers le bas, elles n'offrent pas une protection suffisante.

## 7 Pour avoir la peau hâlée de vos rêves...

...exposez-vous de manière progressive. Un bronzage développé progressivement sans prendre de coups de soleil dure plus longtemps. Si vous avez une peau claire et fragile limitez le premier bain de soleil à 15 minutes, puis allongez le de 15 minutes par jour. Si vous avez une peau mate, commencez par une exposition de 30 minutes puis allongez la de 30 minutes par jour. A partir du 5ème jour vous pourrez vous exposer plus longtemps mais toujours sans excès.

**Attention :** le bronzage ne stoppe pas la totalité des UV. Une fois bronzé, continuez de vous protéger. Méfiez-vous des auto bronzants : ils colorent la peau sans la protéger. La préparation et la protection de la peau au soleil n'est de plus absolument pas améliorée par les UV en cabine qui sont soit dit en passant encore plus nocifs que les UV naturels.

## 8 Soyez vigilants aux déodorants, parfums...

... ou médicaments que vous utilisez. Certains peuvent provoquer des allergies ou des brûlures au soleil. C'est aussi le cas des huiles essentielles dont certaines sont photosensibilisantes. Demandez conseil à votre médecin.

## 9 Une bonne alimentation et une bonne hydratation...

...peut aider la peau et le corps à se défendre. Manger équilibré apporte des vitamines et des oligo-éléments qui vont aider la peau à se défendre mais ne dispense pas de se protéger. Buvez souvent pour ne pas vous déshydrater.

## 10 Une crème solaire, oui, mais...

L'utilisation d'une crème solaire ne doit pas faire relâcher votre vigilance ni vous inciter à vous surexposer. Un facteur de protection solaire (FPS ou IP) de 20 garantit une bonne protection pour la majorité des types de peau et d'ensoleillement. Pour des conditions extrêmes (soleil tropical ou haute montagne), l'usage d'un FPS 30 ou 40 peut être recommandé.

L'application doit se faire 1/2 heure avant toute exposition, puis toutes les 2 heures, ainsi qu'après chaque bain. Bien répartir le produit anti-solaire sur tout le corps et en quantité suffisante. Insistez bien sur les zones les plus sensibles : oreilles, nez, coup, épaules, nuque, haut du dos, arrière des genoux, mollets, dessus des pieds...

Utilisez de préférence une crème sans nanoparticules et exempte de composants ou filtres chimiques.



...des conseils Bébé au Naturel