

Tes connaissances en matière d'UV

Le bronzage est une protection naturelle.

Sous l'action des UV, les cellules mélanocytes boostent la production de mélanine (pigment naturel). La couche cornée va alors s'épaissir et réfléchir les rayons plutôt que les absorber. Au fil des expositions, on devient moins vulnérable aux brûlures. A conditions d'y aller progressivement et de bien choisir sa crème solaire.

Le soleil bon pour la santé.

Il chasse le blues de l'hiver et il aide notre peau à fabriquer de la vitamine D, laquelle permet au calcium de se fixer sur les os et, plus tard, limiter la fragilisation du squelette. Pas d'excuse pour lézarder sur la plage toute la journée! Une balade de 15 minutes au grand air permet de produire la quantité de vitamine D nécessaire.

Le coup de soleil: une étape normale du bronzage.

Chacun d'entre nous peut, dès sa naissance, s'exposer un certain nombre d'heures sans risque. Une fois ce capital épuisé, les risques de lésions apparaissent.

Avec un écran total, on n'arrive pas à bronzer.

Aucun produit ne contre complètement les UV. on acquiert malgré tout un léger hâle. Cette dénomination "écran total" devrait disparaître des emballages car elle induit le consommateur en erreur.

Seuls les UVA sont dangereux.

Le soleil émet des rayons ultra-violets (UV): UVA, UVB et UVC.

Les UVA sont les plus redoutables, car ils pénètrent plus profondément dans l'épiderme que le UVB et accélèrent le vieillissement cutané en abîmant les cellules qui fabriquent le collagène et l'élastine qui sont les garants de la solidité et de l'élasticité de la peau.

Les UVB font bronzer durablement mais aussi rougir et brûler. Ce sont les responsables des coups de soleil dont la répétitions augmente le risque de cancer de la peau.

Les UVC, les plus nocifs, ils sont heureusement absorbés par l'ozone de la stratosphère!

couvrir les enfants ?

Il existe des maillots anti-UV qui ressemblent plus à des combinaisons de surf qu'à des maillots normaux. Ils recouvrent le torse, les mi-bras et les mi-cuisses. Ils recréent, grâce à leurs composants, leur densité, leurs tons et leur tissage, la valeur d'une crème solaire à indice de protection 50+. Néanmoins, même une telle innovation ne permet pas toutes les folies.

On choisit sa crème solaire les yeux fermés ?

Mieux vaut qu'elle soit waterproof si tu vas à la plage car les rayons UV pénètrent dans l'eau. Elle doit également résister à la transpiration et ne pas être trop rapidement dégradée par le UV. La classification des indices de protection n'est pas uniformisée dans tous les pays et les cosmétiques sont testés en couches plus épaisses que ce que tu appliques en

vacances.

Le banc solaire permet de ne pas brûler à la plage.

Le soleil artificiel ne prépare pas la peau au soleil. Il ne fait que la pré-agresser. Donc, plus on s'y adonne, moins on devrait s'exposer aux rayons naturels. Les bancs solaires émettent, comme le soleil, de nombreux rayons UVA, les plus nocifs. Non seulement les bancs solaires augmentent le risque de contracter un mélanome malin (cancer cutané qui débute dans les cellules pigmentées de l'épiderme) mais leur abus accélère également le vieillissement cutané, se manifestant par des taches brunes, des rides...

On peut souffrir de coups de soleil en s'exposant très peu.

Une séance de bronzette courte ou par ciel voilé qui se termine par une brûlure demande une enquête approfondie. Les coupables sont souvent les médicaments photos sensibilisants. C'est à dire entraînant, au soleil, des réactions épidermiques réversibles mais gênantes. Méfiance donc si tu suis un traitement à base d'antibiotiques, de crèmes anti-acné, de diurétiques, d'anti-inflammatoires, d'anti-dépresseur, d'antiallergiques... Si tu suis l'un ou l'autre de ces traitements, évite toute exposition et adopte des crèmes solaires à très haut indice de protection. Couvre le moindre millimètre de peau avec un chapeau, un foulard, une chemise à longues manches, un pantalon...

Les gélules solaires...Du pipeau.

A base de bêta-carotène, elles permettent de profiter d'un bronzage plus harmonieux et de conserver une peau mieux hydratée, plus souple. Elles jouent aussi sur la prévention des cellules cutanées, bombardées par les radicaux libres du soleil, vont pouvoir, grâce à ces compléments alimentaires, s'auto-réparer. En revanche, elles ne protègent pas du soleil et ne dispensent donc en aucun cas les protections élémentaires. L'idéal, entamer une cure de trois semaines avant de boucler ses valises.