

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.

Pour savoir quelle protection solaire adopter : Savoir quel est votre phototype pour une protection solaire adaptée à votre peau. 6 phototypes : des peaux plus claires aux peaux les plus foncées. On doit l'appliquer de manière efficace (beaucoup plus, sur les zones plus exposés : le nez et les oreilles. On choisit pour eux un indice de protection supérieur à celui appliqué sur l'ensemble du corps. Surtout se protéger un maximum entre 10 et 16h et se couvrir légèrement, pour la tête, une casquette ou autres protections.

Chaque peau a un indice de protection bien à lui et on peut choisir un produit solaire dont l'application est adaptée à l'épiderme, de la crème, en spray, en gel, en bâtonnet, etc. Ex: peau grasse : un vaporisateur qui ne bouche pas les pores de la peau - Peaux sèches : une crème solaire, riche et hydrante.

Appliquez la protection solaire toutes les deux heures mais aussi après la baignade ou autres activités sportives. Appliquez-la sur peau sèche.

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 photosensibilisants. 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.

profiter du soleil sans danger

Coups de soleil, mélanomes, cancers de la peau... Nous ne sommes jamais assez prudents face au soleil. Voici 10 conseils pour profiter du soleil en toute sécurité.

Nos besoins en fer

Utilisez une crème solaire lorsque vous vous exposez, même si vous n'êtes pas sujet(te) aux coups de soleil. Les crèmes solaires n'empêchent pas de bronzer : elles nous protègent au contraire contre les UVA et les UVB qui affectent la peau d'une façon différente et entraînent des transformations cutanées. Il est impératif de remettre de la crème toutes les heures et après chaque baignade.

Choisissez un indice de protection solaire en fonction de votre carnation.

Bien que l'utilisation d'une crème solaire soit obligatoire pour se protéger du soleil, l'indice de protection solaire peut varier selon la carnation. Une protection très élevée n'est par exemple pas nécessaire pour les peaux très mates.

SFP 15 : peaux mates

SFP 30 : peaux claires

SFP 50 : peaux très claires

Evitez l'exposition aux rayons du soleil entre 11h et 16h, même avec de la crème solaire. C'est à ce moment de la journée que l'ensoleillement est le plus important et que les rayons du soleil sont les plus nocifs. En plus d'accroître les risques de coups de

soleil, une exposition entre ces heures augmente ceux d'attraper une insolation, et ce surtout chez les enfants.

Protégez-vous la tête et veillez à vous hydrater régulièrement pour éviter les insolutions.

Une fois de plus, ce sont les enfants qui sont les premiers concernés par ces dangers. Néanmoins, ces précautions doivent s'appliquer aussi pour les adultes. Ayez toujours une bouteille d'eau près de vous et veillez à ce que les enfants s'hydratent toutes les demi-heures.

Les enfants ayant des défenses immunitaires plus faibles que les adultes, il est important de les protéger encore plus. Veillez à ce qu'ils portent des lunettes de soleil avec un indice de protection de catégorie 3 ou 4. Leur cristallin ne les filtrant pas encore totalement, 60% des UVA atteignent la rétine des enfants de moins de 13 ans. Ils doivent impérativement porter un chapeau, voire un T-shirt pour les plus jeunes. Leur peau étant plus fine, choisissez une crème adaptée aux enfants, plus hydratante, formulée contre les intolérances et à l'indice de protection plus élevé.

Faites attention aux médicaments, déodorants et parfums qui peuvent provoquer des tâches sur la peau, voire des brûlures graves. Certains traitements médicamenteux ou certains produits cosmétiques contenant de l'alcool ou du parfum, et même certaines huiles essentielles, sont photosensibilisants. Ils augmentent la sensibilité de la peau au soleil ce qui peut aggraver les risques de coups de soleil. Soyez donc vigilant(e) sur les produits que vous utilisez pendant les jours précédents l'exposition.

Mettez de la crème solaire et si possible, des lunettes de soleil pour la baignade : les surfaces claires et brillantes comme l'eau augmentent la réverbération. La quantité d'UV reçue par la peau et les yeux est donc plus importante.

Oubliez les graisses à traire ou les huiles au monoï qui, même si vous avez la peau mate, augmentent les méfaits des rayons du soleil. Certes, elles stimulent le bronzage... mais aussi la pénétration des rayons UVA et UVB, extrêmement nocifs.

Prenez une douche tiède mais pas froide après l'exposition pour refroidir l'organisme et faire ainsi baisser la température du corps. Pensez aussi à vous réhydrater au retour de la plage.

Appliquez de la crème solaire sous un parasol car les réverbérations des UVA et UVB sur le sable restent nocifs pour la peau.

https://youtu.be/Or3QEY_R0yE