



L'ESSENTIEL EN BREF

# Soleil

**Publication spéciale  
gratuite dans  
votre droguerie.**

# Sommaire

*Echantillon de lecture*

- Effets positifs **4**   Zones d'ombre **5**  
Zoom sur les rayons **6**   Coup de soleil **7**  
Allergies solaires **8**   Protection de la peau **9**  
Indice de protection **10**   Filtres solaires **11**  
Aperçu des produits **12**   Soins rafraîchissants **13**  
Rester cool **15**   Impressum **16**



Eviter de trop s'exposer au soleil est la meilleure protection solaire.

# Des effets positifs...

D'un point de vue astronomique, le soleil est une étoile dont la carrière est auréolée de superlatifs dès sa naissance. Voici quelques chiffres:

## **Naissance**

Le soleil s'est formé il y a 4,6 milliards d'années sous l'effet des ondes de choc d'un nuage de gaz dans l'espace

## **Distance avec la Terre**

149,6 millions de kilomètres

## **Température à la surface**

Environ 6000°C

Le soleil nous fait du bien à nous, habitants de la Terre. S'il fait clair, notre corps produit davantage de sérotonine et nous sommes alors de bonne humeur. Quand nous nous sentons heureux, nous produisons moins d'hormone du stress, notre pression sanguine s'équilibre et notre système immunitaire est plus fort. Différentes études confirment ces effets. En outre, les rayons du soleil sont nécessaires à la synthèse de la vitamine D3, in-

## **Du soleil dans la prise**

Votre «baromètre émotionnel» est en chute les jours gris? Optez pour un bain de lumière. Vous découvrirez sur notre plateforme de la santé [vitagate24.ch](http://vitagate24.ch) comment le soleil peut agir... même à partir d'une prise électrique!

[vitagate24.ch/f\\_la\\_sante\\_en\\_hiver\\_Jumiere.aspx](http://vitagate24.ch/f_la_sante_en_hiver_Jumiere.aspx)

dispensable à la santé des os. La lumière du soleil a un effet positif sur les maladies de la peau comme le psoriasis et elle a généralement une influence favorable sur les personnes psychologiquement affectées. La chaleur du soleil peut aussi apaiser les douleurs dues à certaines maladies, comme les rhumatismes.

# ...et des zones d'ombre

**Echantillon de lecture**

## **Bronzer n'est pas pour**

La peau ne bronze pas pour nous donner bonne mine. Le brunissement de la peau est plutôt un mécanisme de protection et le signe que la peau est attaquée.

Quand les rayons du soleil atteignent le corps, la peau produit de la mélanine, un pigment qui brunit la peau mais protège surtout les noyaux des cellules. Des modifications du patrimoine génétique peuvent survenir si de trop nombreux rayons endommagent les noyaux cellulaires.

Malgré ses effets bénéfiques, la lumière du soleil peut donc être dangereuse. Pas uniquement à cause de ses rayons mais aussi en raison de notre style de vie. A cause de leur quotidien (professionnel), mais aussi fréquemment par confort, de nombreuses personnes négligent de passer au moins une heure par

jour en plein air. Au lieu de sortir par tous les temps et en toutes saisons, elles ne s'exposent au soleil que durant les vacances. Et alors avec excès. On constate ainsi que la protection solaire n'est pas suffisamment prise au sérieux et l'influence néfaste des rayons UV occultée.

