



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

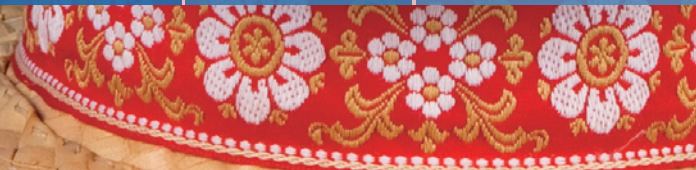
PROTECTION SOLAIRE

L'ESSENTIEL
EN BREF

Soins d'été
pour la peau

Protection
dans l'assiette

Comment affronter
la canicule



Sommaire

Echantillon de lecture

Le soleil et ses effets	4
L'index UV	5
Filtres chimiques ou minéraux?	6
Une question de peau	7
Protection solaire à la carte	8
Agir sans attendre	9
Irritations à la pelle	10
Soins après-soleil	11
La peau sensible des enfants	12
Les zones oubliées	13
Attention: canicule	14
Garder la tête froide au travail	15

«Pour bien choisir votre crème solaire, vous devez connaître votre type de peau et, donc, sa durée d'autoprotection.»



Le soleil et ses effets

Saviez-vous que le soleil a des points communs avec le chocolat? Les deux favorisent la production de sérotonine, la fameuse hormone du bonheur, dans l'organisme. Malheureusement, tous deux sont aussi malsains si l'on en abuse. Ainsi, à trop lézarder au soleil on risque fort d'attraper un coup de soleil qui réduira à néant les effets euphorisants de la sérotonine. Dès les premiers signes de coup de soleil, la dose d'UV supportable est déjà dépassée et les mécanismes de réparation naturels de la peau sont débordés.



fondes de la peau. Ce qui a pour conséquence un vieillissement cutané précoce ainsi que la formation de rides. Les rayons UVA sont aussi responsables des allergies solaires. Ils peuvent endommager l'ADN (patrimoine génétique) et augmenter les risques de cancer de la peau.

Qu'est-ce que les rayons UV?

Les rayons ultraviolets ont des ondes plus courtes que la lumière visible et les rayons infrarouges. C'est pourquoi ils sont très puissants et peuvent endommager la peau et les yeux. L'intensité des rayons UV dépend de l'emplacement géographique, de l'heure, de la saison, des conditions météorologiques et de l'altitude. On distingue trois types de rayons UV:

- les rayons UVA bronzent la peau et pénètrent dans les couches pro-

- Les rayons UVB sont plus riches en énergie et plus agressifs que les UVA. Même s'ils ne pénètrent que dans l'épiderme, ils peuvent y provoquer de sérieux coups de soleil. Les rayons UVB peuvent endommager directement l'ADN, perturber la régénération de la peau et augmenter les risques de cancer de la peau.

- Les rayons UVC sont absorbés par la couche d'ozone. Cette dernière protège la Terre en filtrant une partie des rayons UV.

L'index UV

L'index UV (voir graphique) est un outil utilisé pour mesurer l'intensité des rayons UV. Il permet de mieux estimer le danger du rayonnement solaire et de s'en protéger efficacement par des mesures appropriées. La règle à retenir: plus l'index UV est élevé, plus l'intensité du rayonnement solaire est forte et nocive. L'index UV exprime une valeur actuelle de mesure ou une prévision. Cette valeur, calculée à l'avance, renseigne sur l'intensité maximale du rayonnement escomptée entre 11 et 15 heures. Les nombres, entre 1 et 11+, indiquent l'intensité du rayonnement solaire et le pictogramme présente les mesures de protection appropriées.

Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire: éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire: éviter, si possible, tout séjour en plein air

Echantillon de lecture

Préparer sa peau au soleil
Non, assure la Ligue suisse contre le cancer (krebisliga.ch). Car les UVA, les plus abondants dans les solariums, ne conviennent pas pour préparer la peau au rayonnement solaire naturel. Au contraire, ils participent au vieillissement prématuré de la peau et augmentent les risques de cancer de la peau. En conséquence, il est donc fortement déconseillé de fréquenter le solarium.

Lorsque l'index UV est supérieur à 8, les enfants devraient rester à l'ombre ou à l'intérieur et porter des habits qui les protègent bien. A la mi-journée, il est aussi recommandé aux adultes d'éviter toute exposition directe au soleil.