

Les 10 règles d'or pour se protéger du soleil.



Ne laissez pas le soleil vous faire ses quatre cents coups.

Pour pouvoir profiter sans souci de la belle saison, il convient de respecter quelques règles simples et peu contraignantes. Ainsi vous pourrez vous exposer sans risquer votre peau. Il suffit de suivre ces quelques conseils:

1 | L'ombre sonne à midi



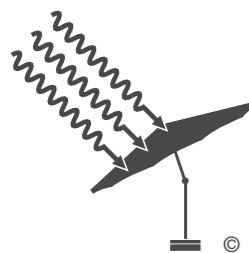
Entre 11 et 15 heures, l'intensité des rayons est 150 fois plus forte que durant la matinée. Et même par temps couvert, les nuages laissent encore passer 60% des rayons ultra-violets. Donc: restez à l'ombre pendant ces heures d'intense ensoleillement. Vous protégez ainsi votre peau contre les coups de soleil et le vieillissement précoce.

2 | Le soleil est une question d'habitude



Chaque année, notre peau doit s'habituer au rayonnement plus intense du soleil. Ce qui peut prendre un temps plus ou moins long, selon le type de peau. Mais attention: même une peau accoutumée au soleil et enduite de crème solaire ne devrait pas s'exposer en plein soleil pendant plus de 20 minutes. Il convient donc de se réfugier régulièrement à l'ombre.

3 | Il y a parasol et parasol



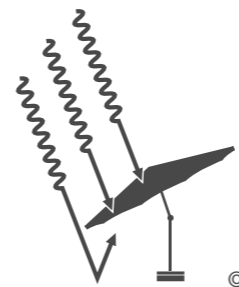
Soyez attentifs à la protection UV de votre parasol. Car seuls les modèles de qualité assurent un facteur UPF élevé, selon les normes australiennes. Ce qui veut dire qu'ils filtrent les rayons nocifs.

4 | Question d'angle



Le soleil se déplaçant au cours de la journée, son angle d'irradiation n'est pas toujours le même. Important: modifiez régulièrement l'orientation de votre parasol. Et plus important encore: lors de l'achat de votre parasol, vérifiez que vous pourrez l'incliner et le faire pivoter aisément. C'est indispensable pour qu'il soit toujours dans la bonne position.

5 | Attention à la réflexion



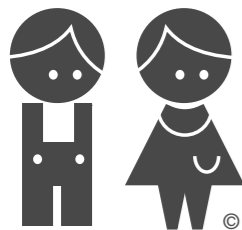
Un phénomène souvent sous-estimé: selon la nature du sol (p. ex. eau, surfaces de béton ou de granit, sable, etc.), les rayons UV dangereux ne sont pas seulement réfléchis, mais également intensifiés. C'est pourquoi, même sous un parasol, vous n'êtes pas parfaitement protégés. Il est d'autant plus important de porter des vêtements légers en tissu serré et de s'enduire de crème solaire même lorsque l'on est à l'ombre.

6 | Se sécher



Sur la peau, l'eau agit comme une loupe face aux rayons du soleil. Il est donc important de toujours se sécher soigneusement en sortant du bain. Même si vous allez vous étendre à l'ombre.

7 | Les enfants ont leur place à l'ombre



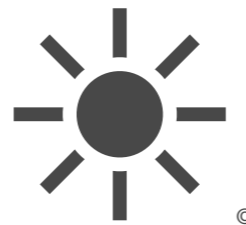
Les bébés de moins de 12 mois ne devraient jamais être exposés directement au soleil. Et les petits enfants doivent eux aussi se tenir à l'ombre. Et ce, pour une bonne raison: la peau humaine «n'oublie» aucun coup de soleil et enregistre les brûlures en les cumulant. Ainsi notre compteur personnel fait une nouvelle addition chaque fois que nous nous exposons au soleil sans protection.

8 | La crème solaire a une espérance de vie de 30 minutes



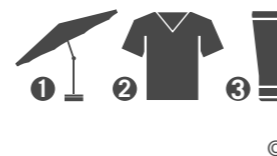
La peau humaine est équipée d'une protection «intégrée» contre le rayonnement solaire. La durée de cette protection individuelle dépend du type de peau. Pour les individus à peau claire, tels que ceux qui vivent sous nos latitudes, elle ne dépasse pas cinq à dix minutes. Au-delà, la peau doit être protégée au moyen de crème solaire, mais attention: même le meilleur produit n'agit plus suffisamment au bout de 30 minutes.

9 | L'indice de protection ne peut pas se prolonger



Si l'indice de protection de votre crème solaire est dépassé, rien ne sert de s'enduire à nouveau. Une seule solution: vite à l'ombre.

10 | Ne pas oublier la règle d'or



L'ombre assure la protection n° 1. Suivie par des vêtements en tissu serré, ensuite seulement par les produits solaires. Si l'on observe cette règle, on peut profiter de l'été sans souci.