

Les 10 conseils essentiels pour bien « Vivre avec le Soleil »

- 1. Évitez le soleil entre 12 h et 16 h** (heure légale d'été en France métropolitaine), lorsque le soleil est haut dans le ciel et votre ombre courte (plus courte que vous). C'est le moment de la journée où l'on reçoit le plus d'UV.
- 2. Une protection solaire efficace, c'est une panoplie : ombre, chapeau, vêtements, lunettes et crème solaire.** Les lunettes doivent être enveloppantes et de catégorie de protection 3 ou 4. Le produit solaire, IP 25 (40 ou + pour des conditions extrêmes), ne doit pas servir à s'exposer plus mais à limiter l'agression. Il doit être appliqué soigneusement et souvent, au minimum toutes les 2 heures.
- 3. Protégez particulièrement les enfants et montrez-leur l'exemple.** Leur peau et leurs yeux sont fragiles. Avant la puberté, les défenses naturelles ne sont pas totalement opérationnelles. Jusqu'à l'âge d'un an elles sont même inexistantes. De plus, c'est pendant l'enfance que se prennent les bonnes habitudes.
- 4. Ça n'est pas parce qu'il y a du vent, des nuages ou qu'il fait frais qu'on ne risque pas de coup de soleil.** Ces situations donnent une fausse sensation de sécurité car la température et la luminosité peuvent être faibles malgré un fort niveau d'UV.
- 5. La protection solaire est d'autant plus nécessaire que la réverbération des UV est importante.** Les surfaces claires et brillantes augmentent très fortement les quantités d'UV reçues par la peau et par les yeux. La neige réfléchit jusqu'à 90 % du rayonnement UV, l'eau jusqu'à 30 % et le sable jusqu'à 25 %.
- 6. Être exposé au Soleil, cela n'est pas forcément faire le « lézard » sur la plage.** Les activités extérieures tel que le jardinage ou la pratique de sports de plein air nécessitent également une protection solaire efficace.
- 7. Évitez les coups de soleil et continuez de vous protéger une fois bronzé.** Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter considérablement les dégâts du soleil.
- 8. Une alimentation équilibrée, éventuellement la prise de compléments alimentaires dits anti-oxydants** (vitamines A, C, E et oligoéléments), peuvent optimiser les moyens de défense de la peau face à l'agression solaire et préviennent certaines allergies, mais ne dispensent pas de se protéger.
- 9. Évitez les UV artificiels.** Ils se cumulent à ceux reçus du Soleil, augmentent le risque de cancer et accélèrent le vieillissement de la peau. Optez plutôt pour l'autobronzant, qui ne protège pas beaucoup non plus, mais dont l'innocuité est démontrée.
- 10. Certains médicaments, déodorants, parfums et accélérateurs de bronzage peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil.** Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.