

6

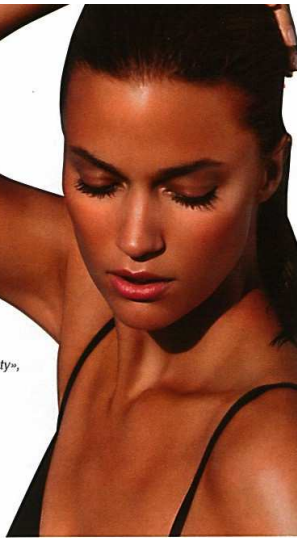
La transpiration atténue l'effet d'un solaire.

VRAI. On choisit un indice de protection en fonction de la résistance de sa peau au soleil. En fait, l'indice indique la période additionnelle durant laquelle une personne qui s'est enduite de crème solaire tient le coup avant de voir sa peau brûler. Autrement dit, si quelqu'un brûle au bout de 20 minutes sans protection, un indice 15 la protégera au maximum 15 X 20 minutes. Mais la sueur dilue le produit et divise par conséquent l'indice de protection par 2. En d'autres termes, si vous avez besoin d'un indice de 15 mais que vous transpirez beaucoup, achetez plutôt un 30.



Anti-infrarouges

Cette technologie contrent les infrarouges qui chauffent et atteignent les couches les plus profondes de la peau. (Lancaster, gamme «Sun Beauty», de 29 à 31 €)



7

L'effet d'un produit solaire water-proof perdure après toute baignade.

FAUX. Quel que soit le produit utilisé (même résistant à l'eau), les médecins recommandent de s'enduire d'une nouvelle couche de crème 30 minutes après s'être baigné. De manière générale, si vous vous appliquez un lait à l'indice inférieur à 20, remettez-vous en une couche toutes les heures. Ce sera toutes les deux heures pour l'indice supérieur à 30.

Il faut appliquer l'équivalent de 5 cuillères à soupe de crème solaire pour se protéger le corps.

9

VRAI. Selon les dermatologues, 2mg de crème par cm² de peau offrent une bonne protection. Ce qui signifie la fin d'un flacon de 125 ml après 4 applications.

8

Tous ceux qui travaillent dehors n'ont pas besoin de se protéger.

FAUX. Puisqu'ils restent longtemps exposés, les spécialistes leur conseillent même un indice 30 et plus. Idem pour ceux qui se soignent à l'aide de médicaments photosensibilisants ou qui souffrent d'une maladie qui les rend particulièrement sensibles au soleil (à l'instar du lupus, par exemple).

Pas besoin de se protéger par temps nuageux.

FAUX. Les nuages laissent passer 90 %, parfois même plus, des rayons ultraviolets. Il prime de s'en protéger comme on le ferait par grand soleil.

10

Pourquoi se protéger du soleil?

Le soleil émet un ensemble de rayonnements lumineux composé de différents éléments: les rayons cosmiques, gamma et X, les ultraviolets (UV) (constitués des UVA, des UVB et des UVC), le rayonnement visible, les infrarouges (IR) et les ondes radio. Filtrés par l'atmosphère, deux tiers de ces rayonnements parviennent jusqu'à la Terre. Les rayonnements cosmiques, les rayons gamma et X, et les UVC, incompatibles avec la vie, n'atteignent pas sa surface. Seuls les UVA, les UVB, le visible et les infrarouges, parviennent jusqu'à nous et influent sur l'organisme. Ces rayonnements ont des effets bénéfiques: les UVB favorisent la synthèse de la vitamine D indispensable à la fixation du calcium sur les os, la lumière visible possède un effet anti-dépressif et les infrarouges ont une action calorifique qui se traduit par une augmentation de la température cutanée (signal d'alarme pour éviter le coup de soleil). En revanche, en cas de surexposition solaire, les UVA et les UVB peuvent être particulièrement nocifs. À court terme, ils peuvent provoquer des coups de soleil et déclencher des réactions de photosensibilisation (manifestations cutanées pathologiques liées à l'interaction dans la peau d'un agent extérieur et du soleil). Sur de plus longues périodes, UVA et UVB sont responsables de vieillissement cutané et surtout de l'apparition de cancers de la peau. (Sources: Bioderma)



Pour les peaux déjà bronzées
Cette huile sèche, qui contient de l'huile de Karanja issue de l'agriculture biologique, de faible protection, procure un hâle doré et durable. (Biosolis, SPF6, 16,95 €)