

Les 7 choses à savoir pour un « bon usage du soleil »

- **1 : L'indice de protection**

- Choisissez l'indice de votre **crème solaire** en fonction de votre **phototype**. Identifiez votre phototype pour connaître votre sensibilité aux UV.

Cela va du phototype 1 (peau très claire de type roux) au phototype 6 (peau noire).

- Appliquez votre crème sur votre visage **après votre crème de jour**.

- *Ne pas oublier les oreilles, les lèvres, le cou, la nuque.*

- Derrière une vitre , à ciel semi couvert pensez à appliquer votre crème solaire, les nuages ne filtrent pas les UV.

- Renouvelez l'application de la protection solaire toutes les 2 heures.



-  N'oubliez pas chapeaux, vêtements et lunettes de soleil.



- La durée de vie d'un écran solaire est limitée... renouvelez vos produits à chaque saison.



Les 7 choses à savoir pour un « bon usage du soleil »

- **2 : Les UVA**

- Ils stimulent l'oxydation de la mélanine qui accroît temporairement la pigmentation de la peau : à dose élevée, ils provoquent le vieillissement prématuré de la peau (rides).

- **3 : Les UVB**

- Ils stimulent également la production de mélanine, mais d'une manière plus lente que les UVA. Les UVB provoquent les coups de soleil. Ils entraînent également un vieillissement prématuré de la peau (tâches pigmentées), en cas d'exposition trop importante.

- On sait aujourd'hui que les UVA comme les UVB peuvent entraîner des cancers cutanés.

Les 7 choses à savoir pour un « bon usage du soleil »

- **4 : Quelle texture de crème solaire ?**

- Privilégiez des protections pour peaux sensibles hypoallergéniques avec des textures agréables car si vous n'aimez pas la texture / l'odeur, vous aurez du mal à l'appliquer régulièrement.

- Ne vous exposez pas entre 12h et 16h car les rayons du soleil sont alors verticaux et pénètrent plus dans la peau.



- **5 : Les yeux**

- Les lunettes de soleil ne protègent pas seulement vos yeux.

- Rappelez-vous que la peau mince et délicate du contour des yeux est très vulnérable.



Les 7 choses à savoir pour un « bon usage du soleil »

- **6 : Tête nue à l'extérieur**

- Portez un chapeau à bord large.
- Appliquez un soin solaire UVA/UVB.
- La chaleur arrive, pensez au foulard et coordonnez-le avec vos habits et votre maquillage.

- **7 : Conseil personnalisé**

Pendant cette période de confinement, **si vous souhaitez un entretien téléphonique avec Michèle, notre socio-esthéticienne, contactez-nous par téléphone au 02.38.56.66.02 ou par mail : cd45@ligue-cancer.net**

Retrouvez tous les conseils de la Ligue contre le cancer :

- « Le bon usage du soleil » : <https://fr.calameo.com/read/0018149050c6f4254fd49>
- « Soleil bonne conduite » : <https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/docs/soleil-bonne-conduite-2017-01.pdf>