

solaires

Des effets nocifs à long terme...

Des expositions trop fréquentes et trop longues au soleil ne sont pas sans conséquences sur la santé, que celles-ci soient visibles ou invisibles. Du simple coup de soleil au cancer de la peau, en passant par le vieillissement cutané, l'affaiblissement du système immunitaire ou les réactions photoallergiques, le bronzage n'est pas inoffensif ! Attention également à bien protéger ses yeux. D'après l'OMS, 20 % des cataractes sont dues à l'exposition solaire. Sans lunettes, on risque également une ophtalmie, sorte de coup de soleil de l'œil qui est très douloureux.

... et des effets positifs

Tout n'est pas négatif non plus dans le fait de s'exposer au soleil ! Non seulement cela fait beaucoup de bien au moral, mais cela permet également de favoriser la synthèse de la vitamine D, essentielle pour notre ossature. Néanmoins quelques minutes d'exposition par jour suffisent à stimuler cette synthèse, il n'est donc pas nécessaire d'y passer des heures ! L'exposition au soleil peut également être indiquée dans certaines maladies de peau, comme le psoriasis, le vitiligo ou encore l'eczéma. A voir avec son médecin.

Du bon sens

Paresser au soleil est certes très agréable, tout comme le fait d'arborer un joli bronzage, mais comme en toutes choses, il faut savoir raison garder et penser à long terme. Même avec un indice 50, les crèmes solaires ne font pas de miracle et seule une exposition raisonnable avec une protection adaptée permet d'obtenir un joli hâle sans prendre de risques inutiles... et conserver longtemps une belle peau !

NOTRE SÉLECTION

1. Crème Solaire Peaux Sensibles SPF 30 Lavera Sun sensitiv, 12,40 €.
2. Gel Solaire Haute Protection SPF30 Acorelle, 24 €.
3. 2 en 1 Crème solaire très haute protection SPF50+ et stick lèvres SPF30 Ancey Cosmetics, 13,90 €.
4. Crème solaire teintée Placentor végétal, 14,90 €.
5. Ecran solaire Aloès Forever Living Products, 20,17 €.
6. Baume à lèvres SPF30 Fleurance Nature, 6,10 €.
7. Anti-âge solaire visage haute protection FPS 30 Isomarine, 26 €.
8. Ecran solaire SPF50 Naturado, 25 €.
9. Soin réparateur Repair Concentrate Immun Sun Klapp, 21 €.
10. Stick solaire visage SPF 50+ Nutrimetics, 19 €.



Informations : voir le carnet d'adresses
Tous les prix sont indicatifs