



BEAUTÉ PRODUITS • Banc d'essai « solaire »

# Le soleil sans danger

En été, quel plaisir d'être bronzée et de faire le plein d'énergie et de vitamine D en s'exposant au soleil, à condition bien entendu d'éviter les nombreux dangers d'une exposition prolongée, de préparer et de protéger sa peau.



**C**e sont principalement les ultraviolets qui représentent un danger pour les humains. Les rayons ultraviolets sont émis de façon naturelle par le soleil, ainsi que par des sources artificielles. Invisibles, ces rayons n'émettent aucune chaleur. Ce sont en effet les rayons infrarouges qui transportent la chaleur. Les scientifiques ont distingué différentes catégories d'ultraviolets :

### • Les UVC ou rayons courts

Ils sont extrêmement dangereux, mais sont heureusement absorbés quasiment en totalité par la couche d'ozone.

### • Les UVB ou rayons moyens

Partiellement arrêtés par la couche d'ozone, les UVB sont connus depuis longtemps pour les dangers qu'ils représentent. Ils sont particulièrement nocifs

entre 12h00 et 16h00. Ils sont plus dangereux que les UVA car ils pénètrent plus profondément dans les tissus.

### • Les UVA ou rayons longs

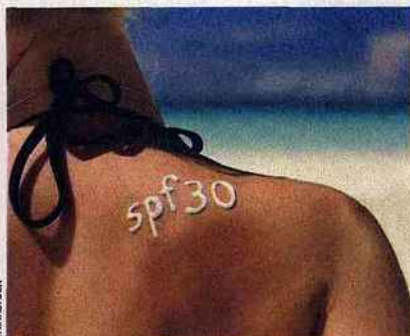
Ce sont ceux qui sont les moins filtrés, pourtant comme pour les UVB, ils sont également cancérigènes. Ils sont moins énergétiques que les précédents, mais plus nombreux et plus pénétrants. Ils vont profondément dans la peau,

provoquant de ce fait des altérations notamment sur les fibres élastiques. Cela entraîne un relâchement des tissus et l'apparition des rides. Ils vont même aller jusqu'à toucher l'ADN en provoquant la formation de radicaux libres. Ce sont eux aussi qui permettent de bronzer rapidement et sont donc utilisés dans les salons de bronzage. Ils représentent plus de 95% des ultraviolets qui arrivent jusqu'à la terre.



## Les mesures à suivre par principe

- Rechercher l'ombre pour les activités de plein air,
- Ne pas aller au soleil entre 12h00 et 16h00,
- Porter des lunettes de soleil répondant aux normes CE (idéalement niveau 3 ou 4),



## Attention !

Halte aux idées reçues ! Le fait d'être bronzé ne protège pas du soleil. En réalité, le bronzage constitue une protection de l'ordre de 3 à 5 en termes d'indice. Il y a donc en effet moins de risques de coups de soleil, mais le danger de cancer reste identique.

- La crème solaire doit être appliquée en couche suffisante et toutes les deux heures, ainsi qu'après chaque baignade,
- Porter un large chapeau pour protéger le visage et le cou,
- La meilleure des protections est bien entendu le port d'un vêtement.

## Quels risques ?

Certains sont importants et parfois irréversibles. D'autres sont plus bénins, tels que les coups de chaleur, les maux de tête (mais qui peuvent précéder une insolation) et le rougissement de la peau. Parmi les risques les plus dangereux, les UV provoquent en effet un vieillissement prématuré de la peau, des allergies ou lucites, des cancers (carcinomes et mélanomes) et des risques pour les yeux. Des mesures s'imposent à commencer par l'utilisation de produits solaires de qualité avec de bons indices de protection.

■ E.d.B.

## Les « solaires » qui font le buzz

### Kit solaire d'urgence

Parce que l'Aloe Vera est un allié naturel pour apaiser et régénérer la peau après une exposition au soleil, voici les trois tubes de l'été de Forever : la Brume Aloe First hydrate, apaise et rafraîchit, l'écran solaire Aloes SPF30 pour le visage et le corps protège des UV et l'Aloe Vera Gelly apaise, régénère et rafraîchit.

Gamme solaire à l'Aloe Vera de Forever, de 20,17 € à 26,84 €. Infos lecteurs au 01 45 00 05 50 ou [www.foreverliving.fr](http://www.foreverliving.fr)



### Lait haute tolérance

Ce lait SPF50 reconforte les peaux les plus fragiles grâce à son ingrédient clé, la grande camomille. Il protège des rayons nocifs et prévient l'apparition des premiers signes de l'âge liés au photo-vieillessement.

premiers signes de l'âge liés au photo-vieillessement.

Soleil Protect de Roc, lait haute tolérance SPF50, 18,56 € le spray de 200 ml, en pharmacies.

### Huile sèche au Monoï

En 2015, l'huile sèche au Monoï Polysianes se réinvente en version SPF30 pour les peaux les plus exigeantes. Photostable, elle résiste à l'eau et à l'humidité en garantissant une très bonne protection, avec un toucher sec et hydratant. Ultra fine, elle s'utilise sur le corps et les cheveux.

Huile sèche au Monoï Polysianes de Klorane, 17 € les 150 ml, en GMS.



## Nos chouchous !

Naturactive propose deux compléments alimentaires solaires au choix : Doriance Solaire prépare la peau au soleil, renforce et prolonge ses effets. Doriance anti-âge Solaire va plus loin en combattant les signes de l'âge et en donnant au teint un joli hâle. 1 à 2 capsules par jour à prendre au moins un mois avant la première exposition.

Doriance Solaire à 16 € les 30 capsules pour 1 mois, Doriance anti-âge Solaire à 16 € les 60 capsules pour 1 mois, de Naturactive, en pharmacies.

