

# Bronzer intelligemment ...



S'exposer au soleil sans protection est dangereux pour la santé. Les conséquences se voient rapidement (coup de soleil) ou à plus long terme (vieillesse de la peau, cancer de la peau). Le dommage résultant de l'exposition non protégée au soleil se limite généralement à une rougeur de la peau. Lorsque la brûlure est importante, des cloques apparaissent et s'accompagnent parfois d'une poussée de fièvre, de nausées et même, dans certains cas, d'une déshydratation.

Vous voulez profiter du soleil ? Faites-le en toute sécurité ! Portez un t-shirt ou une casquette en guise de vêtements de protection et utilisez une crème solaire adaptée à votre type de peau.

## Peau foncée ou peau claire ?

La peau contient un pigment appelé mélanine. Ce pigment offre une protection contre les rayons néfastes du soleil. La quantité de mélanine présente détermine votre type de peau ou phototype. Si vous produisez peu de mélanine, votre peau est vulnérable aux coups de soleil.

On distingue six types de peau ou phototypes. Ce sont les personnes à peau claire (phototypes I et II) qui courent le plus grand risque de souffrir du soleil.

## Enduisez-vous régulièrement de protection solaire en quantité suffisante !

Enduisez régulièrement votre peau d'une quantité suffisante de produit solaire. Il s'agit de l'unique façon de protéger votre peau contre les effets néfastes du soleil.

Les jeunes enfants et les personnes hypersensibles aux rayons du soleil ont besoin d'un écran total. Le facteur de protection du produit solaire détermine le degré de protection.

## Facteur de protection

Le soleil produit plusieurs formes de rayon, notamment des rayons ultraviolets (UV). Ceux-ci sont de trois types : UV-A, UV-B et UV-C. Les UV-A et les UV-B atteignent la surface de la terre. Les UV-C, par contre, ne traversent pas la couche d'ozone.

Les produits solaires contiennent un filtre contre les UV-A et un filtre contre les UV-B. Le facteur de protection solaire détermine la capacité de protection du produit. Un produit solaire d'un faible facteur de protection protège peu des rayons néfastes du soleil.

Vous commencez vos vacances au soleil ? Les premiers jours, utilisez un produit solaire avec un facteur de protection élevé. Si votre peau est plus foncée, vous pouvez opter pour un produit solaire avec un facteur de protection moindre. Utilisez toujours un produit solaire adapté à votre type de peau. Vous prenez des médicaments ? Dites-le à votre Pharmacien, car certains médicaments augmentent votre sensibilité à la lumière du soleil.

## En conclusion ...

Pour bronzer malin ... il faut :

- Choisir un produit de protection solaire adapté à son type de peau
- Appliquer un produit solaire en quantité suffisante
- Enduire toutes les parties exposées de son corps 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil
- Habituer son corps progressivement au soleil et éviter le soleil entre 12 et 16 heures
- Remettre du produit solaire toutes les deux heures sur sa peau
- Appliquer un lait ou une crème après-soleil après l'exposition au soleil
- Éviter l'exposition au soleil des enfants de moins d'un an
- Limiter l'exposition au soleil, car l'excès de soleil augmente le risque de cancer de la peau

- Imposer aux enfants le port d'une casquette (ou d'un chapeau) et d'un t-shirt en tant que protection solaire complémentaire

- Savoir ... qu'une protection «totale» contre les rayons du soleil n'existe pas !

Dans tous les cas de figure, n'hésitez jamais à solliciter votre Pharmacien ! Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



**POUR VOTRE FACILITÉ D'ACCÈS ET / OU POUR UN STATIONNEMENT PLUS AISÉ, PROFITEZ, SI NÉCESSAIRE, DE NOTRE 2<sup>E</sup> ENTRÉE RUE GODELET, FACE AUX PARKINGS CHAMPION ET BATA.**

**La pharmacie est à votre écoute:**

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

**La pharmacie est à votre disposition:**

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- [www.pharmacieducheneocolinet.be](http://www.pharmacieducheneocolinet.be)