



la fiche conseil

mon produit solaire



Pour éviter les méfaits des UV et bronzer malin, rien ne vaut une protection solaire adaptée à ses besoins. Enfants, sportifs, peaux allergiques ou réactives, protection antirides... à chacun son soin !

Comment le corps réagit

Au-delà des conseils de prudence (heures d'exposition, vêtements et chapeau, lunettes solaires, ombre, réverbération...), le choix du produit de protection solaire est primordial. A commencer par le respect de son type de peau : du plus clair au plus foncé, 6 types de peau sont en effet recensés, recommandations appropriées à la clé (plus sur www.liguecancer.ch/cancerdelapeau). Certains filtres solaires permettent de se protéger des rayons UVB (ultraviolets à ondes moyennes), responsables des coups de soleil et des cancers de la peau. D'autres préservent des rayons UVA. Capables de pénétrer profondément la peau, ils sont coupables d'un vieillissement accéléré de la peau et d'allergies, mais aussi de tumeurs cutanées.

Ce que l'on peut faire soi-même

Si vous êtes un adepte du bronzage On trouve désormais des produits qui contiennent des activateurs et des prolongateurs de bronzage : stimulée, la mélanine présente naturellement dans la peau renforce sa protection et le bronzage s'intensifie.

Si vous êtes sportif ou actif Faites la part belle à des produits ciblés. Au rayon des nouveautés, faciles à appliquer, ils offrent une protection longue durée grâce à des filtres encapsulés, résistent à l'eau et à la transpiration...

Si votre peau réclame des soins spécifiques Le soleil est l'un des grands responsables du vieillissement de la peau. Pour prévenir les rides ou ralentir leur formation, adoptez une protection solaire conçue comme un soin anti-âge. Pour les plus jeunes à la peau boutonneuse, un soin solaire spécial acné s'impose.

S'il s'agit d'un enfant Demandez impérativement conseil en pharmacie pour offrir à votre enfant une protection solaire qui convienne aux besoins de sa peau. Les nouvelles gammes proposent des produits sans paraben et hypoallergéniques.

Puisque le temps d'exposition n'est pas infini : impératif sous le soleil, appliquez généreusement votre produit solaire toutes les deux heures !

Le conseil plus

Trois semaines avant, voire pendant la période d'exposition au soleil, préparez votre peau pour mieux la protéger. Demandez à votre pharmacien de vous conseiller une préparation spécifique à prendre en cure, à base de vitamines, oligo-éléments et bêta-carotène notamment. Et puis mettez de la couleur de votre assiette : riches en bêta-carotène, de nombreux fruits et légumes colorés tels que carottes, tomates, poivrons, abricots ou fraises, semblent jouer un rôle protecteur sur l'organisme.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

