



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de ville
59126 Linselles



Zoom sur la crème solaire

La crème solaire est un soin appliqué en cas d'exposition au soleil pour éviter les coups de soleil. C'est un filtre qui protège des effets néfastes des rayons ultraviolets (UVA et UVB). Ces UV sont responsables du photovieillissement, de l'apparition des taches brunes et des cancers cutanés. Il est essentiel de s'en protéger.

Comment bien choisir sa protection solaire ?

On choisira une formule adaptée à ses envies (crème, lait, huile) mais surtout à son phototype. Pour cela, reportez-vous au facteur de protection solaire, le SPF. Cet indice de protection vous indique l'efficacité de la crème et son pouvoir protecteur face aux UV. Pour les peaux claires, on privilégiera un indice de protection élevé (SPF 50+ voire 30) et pour les peaux plus foncées, qui sont moins fragiles, une protection plus faible (SPF 30). Pour la peau fragile des enfants, on s'oriente vers une protection très élevée (SPF 50+).



Comment bien l'utiliser ?

Pour avoir une protection optimale, appliquez généreusement votre crème solaire 20 minutes avant l'exposition. Il est nécessaire de renouveler l'application toutes les deux heures ou après une baignade.

Pour les enfants, il est important de préserver leur capital soleil.

Pour cela, quelques règles sont à respecter :

- Évitez d'exposer directement au soleil les enfants de moins de 3 ans.
- Évitez les heures d'ensoleillement maximum (12h-16h).
- Le port de lunettes de soleil, d'un chapeau à large bord et d'un vêtement couvrant (ex : t-shirt anti UV) sont essentiels pour une meilleure protection.

