

LA MISSION SANTE DE SAINT-NAZAIRE

vous informe...

... sur la protection solaire

A l'approche des beaux jours, il est tentant de s'exposer. Voici quelques rappels sur les produits de protection solaire et quelques gestes à adopter pour une protection solaire optimale.

Le rayonnement solaire c'est quoi ?

Le bronzage est une réaction de défense de la peau, qui oppose un filtre à la pénétration du rayonnement solaire. Mais ce filtre n'a pas une capacité illimitée. Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets B (rayons UVB) responsables principalement des coups de soleil et des cancers de la peau. Et les rayons UVA sont, quant à eux, responsables du vieillissement prématuré de la peau.

Quel produit de protection solaire choisir ?

Les produits de protection solaire (crèmes, gels, huiles ou aérosols) sont des produits cosmétiques offrant une **protection partielle contre les méfaits des rayonnements ultraviolets du soleil** (UVA et UVB).

Le facteur de protection solaire (FPS) ou indice de protection (IP) indiqué sur chaque produit est un critère essentiel de choix. Il correspond à l'effet retardant du produit par rapport à « l'agression » du soleil. Plus le FPS est élevé et plus l'action de photo-protection est élevée (ex : protection faible pour un IP de 6 à 10, très haute protection pour un IP de 50+).

Vous souhaitez vous exposer au soleil ?

La meilleure protection reste vestimentaire : chapeau, lunettes de soleil, t-shirt.

- **Les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés directement** au soleil surtout entre 11h et 15h
- **Attention aux coups de soleil**, surtout chez l'enfant

Aucun produit solaire n'offre une protection totale contre les rayonnements ultraviolets.

- Il doit être **adapté à votre type de peau** et son **application renouvelée toutes les 2 heures** et après chaque bain
- Il n'est pas destiné à augmenter votre temps d'exposition

Le sable, la neige et l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau.

Pour en savoir plus :

<http://www.sante.gouv.fr/>

<http://www.soleil.info/main.php>