



SOUS LE SOLEIL ...

L'astre qui donne la vie, qui nous éclaire chaque jour et autant notre meilleur allié que notre pire ennemi. On lit qu'il faut s'exposer pour synthétiser la vitamine D essentielle à notre ossature mais aussi à notre immunité, puis on lit que les UV provoquent des cancers et qu'il faut à tout prix s'abriter du soleil. Alors qui croire et surtout que faire pour en tirer le meilleur parti tout en restant protégé ?

1 - LA JUSTE DOSE D'EXPOSITION

Il est essentiel de s'exposer au soleil quotidiennement, en hiver comme en été. Non seulement le rayonnement permet (surtout au niveau du front et du dos des mains) de synthétiser la vitamine D essentielle à notre santé, mais aussi parce que la lumière du soleil permet de régler notre horloge circadienne : celle-là même qui nous garanti un sommeil de qualité, la nuit. Pour éviter tout risque de brûlure, il est recommandé de s'exposer à la lumière directe du soleil dès votre réveil, ou entre 6 et 8h du matin (jusqu'à 10h en hiver). Cette exposition permet d'activer les précurseurs de la mélatonine, hormone qui favorise un sommeil réparateur le soir.

2 - EVITER LES HEURES CHAUDES

En été, les UVs sont particulièrement agressifs. Aussi, il est vivement conseillé d'éviter toute exposition directe à la lumière du soleil entre 11h et 17h. Si vous êtes dehors, essayez de rester à l'ombre et méfiez-vous de la réverbération, notamment à proximité d'étendues d'eau, de neige ou de glace, mais également sur des sols clairs. Couvrez-vous au maximum avec des vêtements à manches longues, en coton ou en lin, de couleur claire, un chapeau, et des lunettes de soleil de catégorie 3 ou 4. En effet, des expositions répétées au soleil, sans lunettes, augmentent considérablement le risque de développer une DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) avec le temps.

3 - JAMAIS SANS MA CRÈME

On parle souvent des carcinomes, des mélanomes, ou, tout simplement des coups de soleil. Mais saviez-vous que le soleil est avant tout le premier facteur de vieillissement de la peau ? Alors protégez votre peau avec de la crème. Et ce, que vous ayez la peau claire ou mate. Choisissez une crème adaptée à votre type de peau avec un indice de 50. Pour qu'elle assure son rôle protecteur, il est essentiel d'en renouveler l'application toutes les 2-3h et après la baignade ou le sport.

A VOUS DE JOUER

Profitez de l'été, des longues soirées douces et de la chaleur du soleil. Mais n'oubliez pas que ce dernier peut avoir des conséquences dramatiques sur votre santé. Alors ne sortez jamais sans votre crème solaire et pensez aussi à vos lèvres et à vos cheveux. Ces derniers aussi sont sensibles aux UVs !

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
ou
SCANNEZ 

