

Se protéger du soleil - Fiche conseil

- Évitez de vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h l'été.
- Ne dépassez pas 1 heure de bain de soleil par jour (dose de soleil suffisante pour un bronzage de qualité).
- Préférez le soleil du matin ou de la fin d'après-midi pour bronzer.
- Utilisez une crème solaire haute protection 50+ SPF, en renouvelant l'application toutes les 2 heures et après chaque bain.
- Utilisez une tenue couvrante : chapeau à bords larges ou casquette, pantalon, T-shirt, lunettes de soleil, etc.
- Méfiez-vous des conditions de fausse sécurité : vent frais, altitude, sol rafraîchissant, etc.
- Essuyez-vous soigneusement après chaque bain.
- Ne vous exposez pas au soleil après l'application de produits parfumés.
- Si vous suivez un traitement, vérifiez avec votre pharmacien qu'ils n'empêchent pas l'exposition au soleil.
- Appliquez régulièrement des produits solaires performants et adaptés à votre couleur de peau et aux conditions d'ensoleillement. Le but de ces produits n'est pas de pouvoir prolonger le temps total d'exposition au soleil, mais de permettre une exposition raisonnable et sans risque.