

## Prendre le soleil

### Conseils pour avoir une relation saine avec le soleil

Bien que le bronzage soit à la mode, l'exposition au soleil fait vieillir la peau et peut causer un cancer de celle-ci.

### Comment nous protéger du soleil?

- Quelques jours avant de prendre du soleil, il est bon de mettre de la crème hydratante sur le visage et sur le corps. Faites-le chez vous, quelques 30 minutes avant de vous exposer au soleil, et faites-le de nouveau après chaque baignade et chaque deux heures.

- Ensoleillez-vous pendant les heures où le soleil est plus doux, c'est à dire avant midi et après 5 heures de l'après-midi.

- Utilisez des crèmes adéquates résistantes à l'eau et ayant un haut facteur de protection solaire. Appliquez une couche généreuse d'écran solaire sur tout le corps, les oreilles, les paupières et les lèvres.

- Mettez une casquette, portez des lunettes et utilisez des parasols. Sachez que le soleil se reflète sur le sable, sur l'eau, sur la neige et sur l'herbe, et que vous pouvez vous brûler même sous un parasol.

- Buvez beaucoup d'eau pendant l'ensoleillement et après celui-ci.

- Douchez-vous et mettez de la crème hydratante après l'ensoleillement.



### Qui peut prendre le soleil, et quand?

- Les personnes à peau claire sont celles qui doivent se protéger le plus en mettant de la crème avec un indice de protection 30 ou plus. Les personnes qui bronzent facilement doivent aussi mettre de la crème avec un indice de protection minimum de 15.

- Les enfants doivent se protéger davantage parce que leur peau n'est pas préparée et le soleil est plus dangereux.

- Les femmes enceintes doivent bien se protéger pour éviter d'avoir des taches brunes sur le visage.

- Si vous avez une maladie de la peau, demandez à votre médecin s'il vous convient de prendre le soleil.



### Rappelez-vous:

- Eaux de Cologne et parfums peuvent provoquer des taches si vous en portez pendant l'ensoleillement.

- N'utilisez pas votre crème de l'année précédente. Les crèmes solaires se périment.

- L'exposition artificielle aux rayons ultraviolets est aussi une cause de vieillissement et peut causer un cancer de la peau.

- Protégez-vous du soleil aussi en hiver.