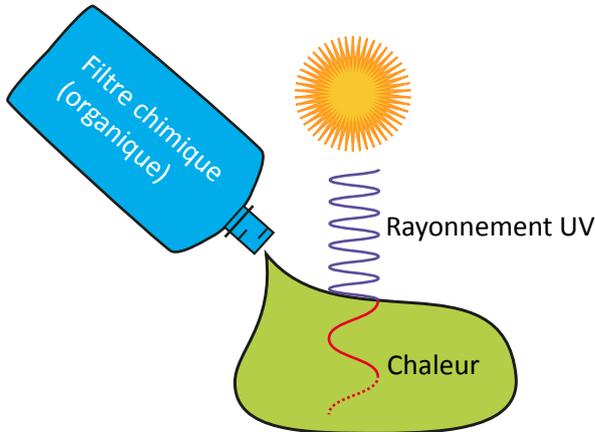
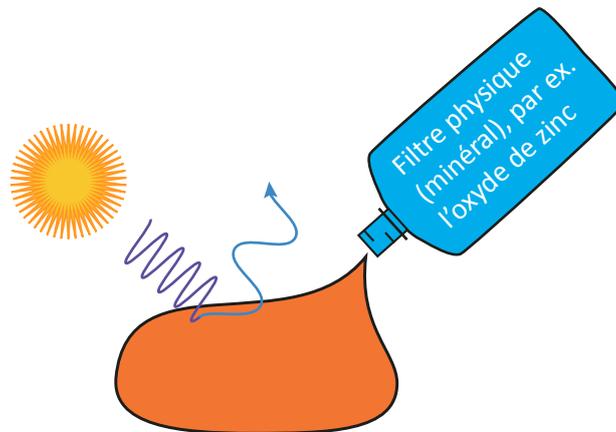


La crème solaire

Il existe deux sortes de filtres de protection solaire: chimiques et physiques



Absorbe la partie dangereuse des rayons du soleil (rayonnement UV), et la transforme en chaleur, qui est sans danger.



Marche comme un miroir en réfléchissant le rayonnement UV.

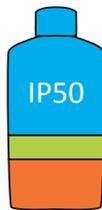


Sans protection solaire, le rayonnement UV abîme les cellules et cela peut conduire au cancer de la peau.

Beaucoup de crèmes solaires contiennent les deux sortes de filtres de protection.

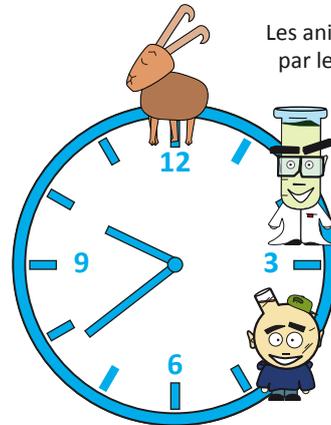
Qu'est-ce que l'indice de protection solaire (IP ou SPF)?

Une crème solaire avec un IP10 contient moins de filtres de protection (chimiques et physiques) qu'une crème avec un IP50.



Avec une crème IP10 (ou IP50), tu peux rester en théorie dix (ou 50) fois plus longtemps au soleil sans prendre de coup de soleil. En réalité, c'est souvent moins long.

Pendant combien de temps peux-tu rester au soleil sans protection?
Cela dépend de ton type de peau.



Les animaux sont protégés du soleil par leur fourrure. Mais ils peuvent prendre un coup de soleil sur les oreilles ou le bout du museau.

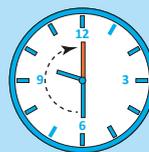
Science peut rester au soleil pendant 10 minutes au maximum, parce qu'il est plutôt pâle.

Simply, qui a la peau moins claire, peut rester au soleil pendant 20 minutes.



Mais il vaut mieux rester à l'ombre pendant les heures les plus chaudes. C'est là que la protection est la meilleure.

Mets une bonne couche de crème solaire et laisse-la bien pénétrer avant d'aller te baigner, pour en laisser le moins possible dans l'eau.



Merci!

Remets de la crème après t'être essuyé, car l'eau, le sable et ton linge en ont enlevé une partie.

