

La protection naturelle ne dure que peu de temps

La protection naturelle fait référence aux défenses naturelles de la peau contre les rayons UV nocifs, telles que la durée de protection naturelle, c'est-à-dire le temps que l'on peut passer au soleil sans protection sans avoir de coup de soleil.

Pour simplifier les recommandations de protection solaire, on distingue généralement 6 types de peau. La durée de protection naturelle, c'est-à-dire le temps que l'on peut passer au soleil sans protection et sans avoir de coup de soleil, varie selon le type de peau.

Cette durée ne constitue évidemment qu'une indication approximative, car elle peut toujours varier selon les personnes et l'intensité du soleil. Pour le type I, par exemple, elle est d'environ 10 minutes contre environ 90 minutes pour le type VI. Mais pour faire court, rappelons que la durée est brève pour la plupart d'entre nous: c'est pour cette raison qu'il faut autant que possible utiliser une protection solaire adéquate.

La peau des enfants ne dispose pas des mêmes mécanismes de protection

D'ailleurs, ces règles générales ne s'appliquent pas aux enfants et encore moins aux jeunes enfants. La peau très sensible des enfants ne développe que progressivement les mécanismes protecteurs qui aboutissent à la protection naturelle de la peau. Ne laissez donc jamais votre enfant au soleil sans une protection adéquate.

Le choix d'une protection solaire adaptée

La formule suivante peut être utilisée pour estimer la durée pendant laquelle vous êtes suffisamment protégé du soleil, en fonction du facteur de protection solaire (SPF) de la protection solaire utilisée. Très important: le renouvellement de l'application de crème ne permet pas de prolonger son effet et la protection n'est garantie que si une quantité suffisante a été appliquée.

$$\text{Durée de protection naturelle} \times \text{SPF} - 30\% = \text{Durée d'exposition sans coup de soleil}$$

Par exemple:

Durée de protection naturelle de 10 minutes pour
une peau de type 1 x SPF 25 - 30%
= 175 minutes de protection contre les rayons UVB
(à condition d'appliquer suffisamment de protection solaire)