

Comment bien appliquer la crème

Tout d'abord, le choix du produit de protection solaire est très important. Le facteur de protection solaire (FPS) détermine pendant combien de temps vous pouvez vous exposer au soleil en étant protégé par la crème. Vérifiez également la présence de la mention « Anti-UVA »

En plus du facteur de protection, votre confort personnel est très important. Quel est le degré de tolérance? Le produit a-t-il été testé dermatologiquement? Quelle est la sensation sur la peau? Puis-je utiliser une protection solaire pour la prévention quotidienne du vieillissement cutané du visage et comme base de maquillage? Et surtout quand il s'agit de sport, la protection doit fonctionner immédiatement, être extrêmement résistante à l'eau et à la transpiration, et ne pas vous brûler les yeux.

Les conseils suivants vous aideront à profiter du soleil en toute sécurité:



Utilisez toujours une quantité suffisante de protection solaire et appliquez-la de manière uniforme. C'est uniquement dans ces conditions qu'elle sera pleinement efficace. Vous trouverez ci-dessous la quantité à appliquer pour vous ou votre enfant.



Renouvelez régulièrement l'application de la crème, car le film protecteur peut être affaibli, surtout si vous transpirez, passez du temps dans l'eau, êtes en contact avec le sable ou la poussière, ou si vous vous séchez.



Le soleil est réfléchi par le sable, l'eau ou la neige, ce qui augmente l'intensité des rayons UV auxquels nous sommes exposés. Plus l'altitude augmente, par exemple lors d'un séjour à la montagne, plus le rayonnement augmente.



À chaque nouvelle application, vous maintenez simplement la protection solaire, sans en prolonger sa durée maximale.



Nous sommes exposés aux rayons UV du soleil tout au long de l'année à des degrés divers, même par temps nuageux ou en hiver. L'application de protection solaire sur le visage et les mains prévient le vieillissement cutané 365 jours par an.

C'est aussi une question de quantité

Peu importe le FPS, pour bénéficier d'une véritable protection, il faut appliquer une quantité suffisante de crème solaire correspondant à 2mg par cm² de peau. Concrètement, qu'est-ce que cela représente?

Âge 	Quantité à appliquer pour l'ensemble du corps 	Correspondance 
1 an	10 ml	2 cuillères à café
4 ans	15 ml	3 cuillères à café
12 ans	25 ml	5 cuillères à café
Adultes	35 ml	7 cuillères à café