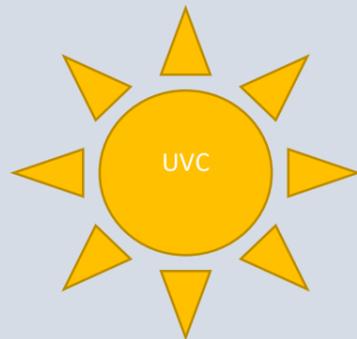
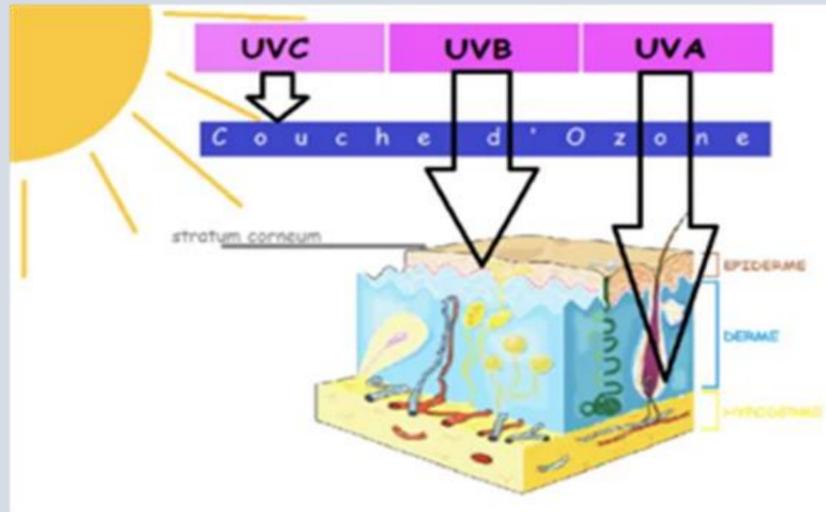


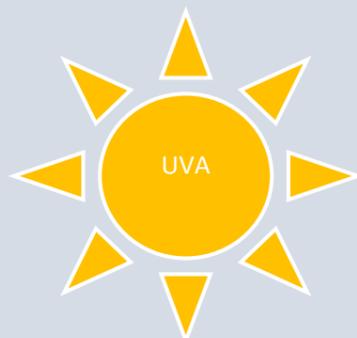
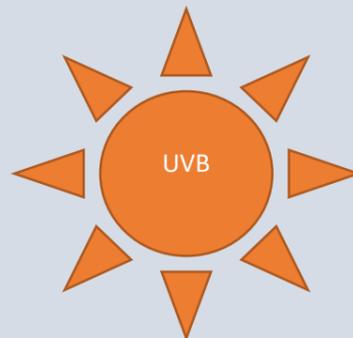
## Comment bien choisir sa crème solaire ?

Quelle différence entre UVA / UVB / UVC ?



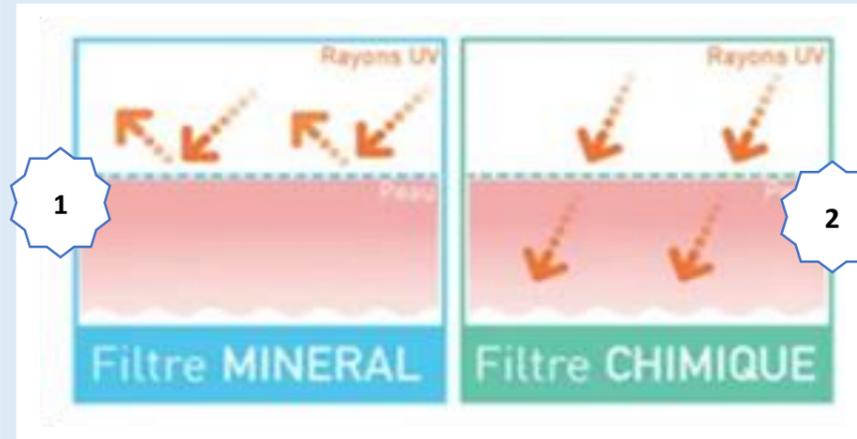
UVC quasiment intégralement bloqués par la couche d'ozone, la minuscule quantité qui arrive à nous est bloqué par notre épiderme (1ère couche cutanée).

UVB responsables des coups de soleil, ils pénètrent dans l'épiderme qui peut entraîner à terme des cancers cutanés.



UVA qui produisent le bronzage. Il pénètre jusqu'au derme (2ème couche de la peau). Ils sont responsables du vieillissement cutané et de certains cancers.

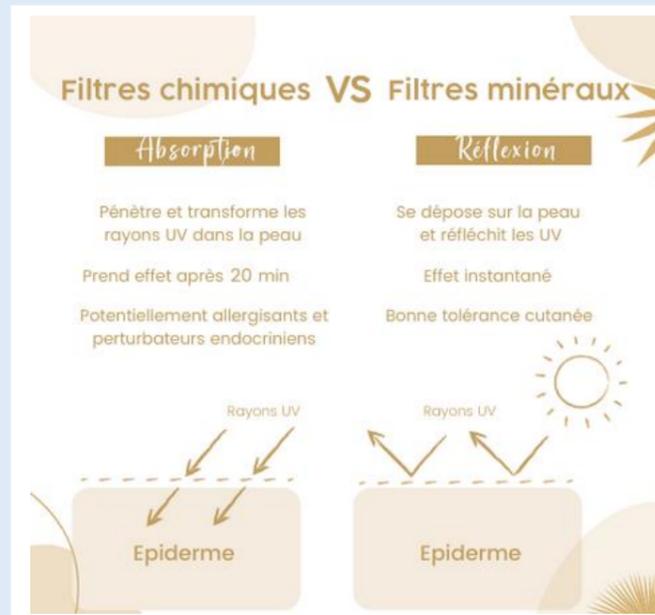
Différence entre filtres minéraux et chimiques ?



**1 - Filtres minéraux** : ce sont des **microparticules** qui vont **rester à la surface de l'épiderme** et ainsi **réfléchir les rayons du soleil**. Ils ont une **couleur blanche** qui en laisse sur la peau. Ils sont **efficaces dès l'application**. (A voir image si dessus)

Attention il existe des formes avec des **nanoparticules qui sont à éviter**. La mention est obligatoire sur le produit s'ils en utilisent. Le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc présentent aucun danger si leur taille est supérieur à 100NM.

**2 - Filtres chimiques** : constitués de **molécules qui vont pénétrer dans l'épiderme** et **absorber les UV à la place des cellules de la peau**. Ils sont **sans couleurs** et ne laissent pas de traces. Ils sont **efficaces que 30 min après leur application**. En plus d'être **mauvais pour la santé** (perturbateurs endocriniens et cancérigènes), ils détruisent les coraux. (A voir image si dessus)



Ce document a pour but de sensibiliser autour de l'importance de se protéger du soleil ainsi que de sensibiliser sur la composition des crèmes solaires pour choisir celle qui correspond à vos besoins, à ceux de vos enfants et ainsi qu'à votre budget (car les prix sont très variable).

Comment bien se protéger du soleil ?

Les enfants de moins de 3 ans ont une **défense cellulaire immature contre les UV**, et peuvent facilement prendre un coup de soleil.

Les nourrissons :

Il ne faut **jamais exposer un nourrisson au soleil**. La protection idéal est une **tente anti UV** placée au maximum à l'**ombre** avec **vêtements anti UV** (dans des magasins de sports comme Decathlon), **casquette** et **lunettes de soleil**.



Les enfants :

La meilleure protection solaire pour le corps restent les **vêtements anti UV**. Pour le visage, **casquette**, si elle est anti UV avec protection de la nuque c'est encore mieux et **lunettes de soleil**.

Ensuite, nous avons la **crème solaire** pour protéger la peau, **il est préférable de choisir une crème solaire minérale sans nanoparticules qui protègent des UVB et UVA**.

