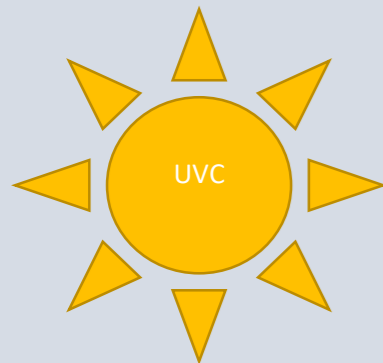
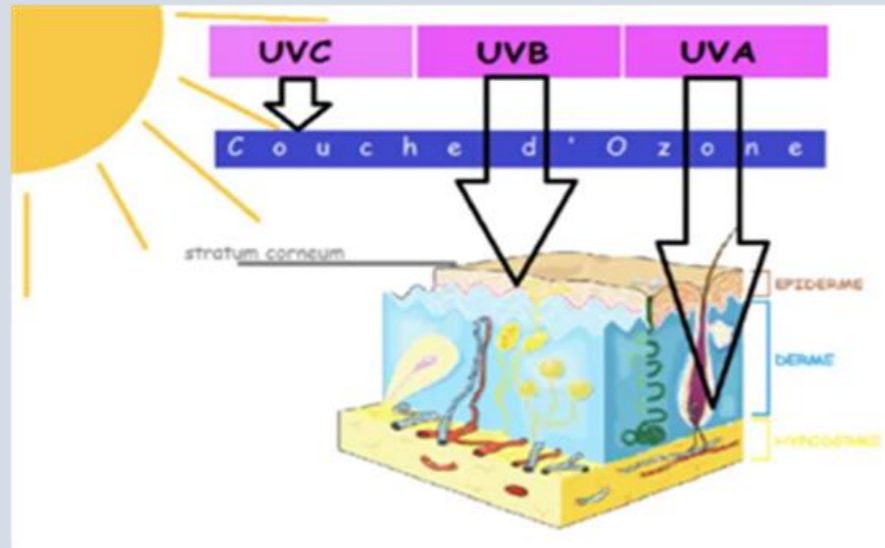


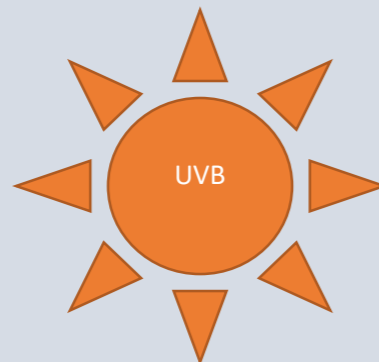
## Comment bien choisir sa crème solaire ?

Quelle différence entre UVA / UVB / UVC ?



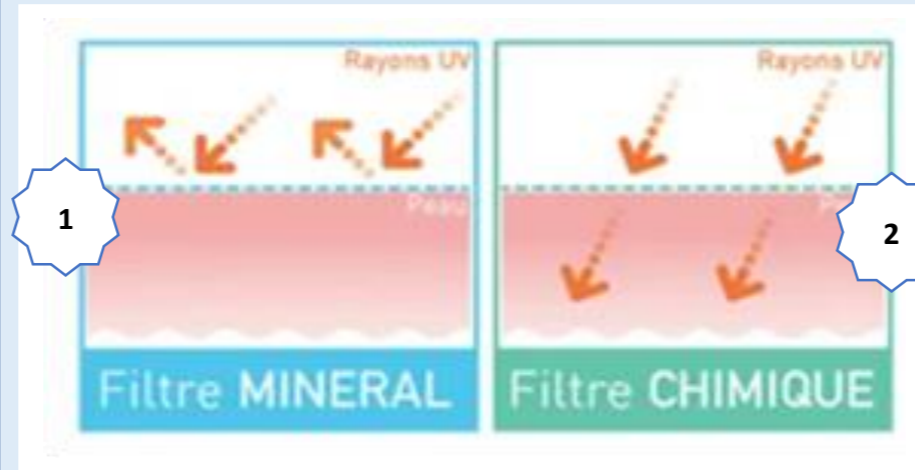
UVC quasiment intégralement bloqués par la couche d'ozone, la minuscule quantité qui arrive à nous est bloqué par notre épiderme (1ère couche cutanée).

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



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.

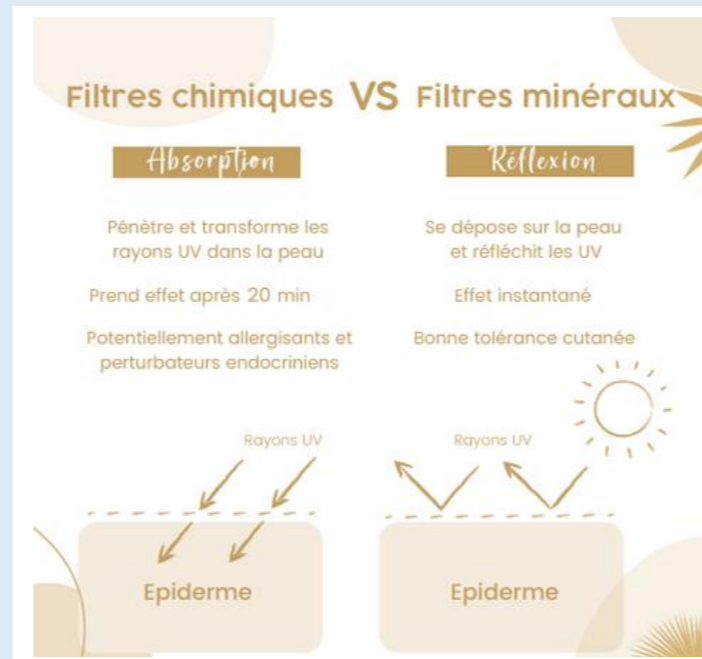
## Différence entre filtres minéraux et chimiques ?



**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)



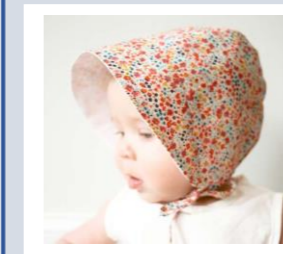
Ce document a pour but de sensibiliser autour de l'importance de se protéger du soleil ainsi que de sensibiliser sur la composition des crèmes solaires pour choisir celle qui correspond à vos besoins, à ceux de vos enfants et ainsi qu'à votre budget (car les prix sont très variable).

## 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**.

