

Soleil et plage : Le mémo indispensable pour protéger toute la famille

Préparation avant l'exposition

- Vérifiez la date de péremption de votre flacon (symbole du pot ouvert) : l'efficacité des filtres diminue avec le temps.
- Agitez systématiquement le flacon avant chaque utilisation pour garantir une répartition homogène des filtres.
- Appliquez la crème 20 minutes avant de sortir pour permettre aux filtres de devenir pleinement efficaces.

La technique d'application infaillible

- Utilisez une quantité suffisante : environ 2mg par cm² de peau.
- Appliquez l'équivalent de deux lignes de crème sur deux doigts pour couvrir correctement le visage et le cou.
- N'oubliez pas les zones souvent négligées : oreilles, dessus des pieds, arrière des genoux, nuque et cuir chevelu.
- Renouvelez l'application toutes les 2 heures impérativement, ainsi qu'après chaque baignade ou séance de sport, même si le produit est résistant à l'eau.

Les réflexes de sécurité à la plage

- Évitez toute exposition entre 12h et 16h, période où les rayons UV sont les plus intenses.
- Pour les enfants de moins de 1 an, évitez toute exposition directe au soleil et privilégiez l'ombre.
- Utilisez un indice SPF 50+ pour les enfants et les peaux claires.
- Rappel important : un indice élevé n'est pas une autorisation pour rester plus longtemps au soleil.

Protection physique : ne comptez pas que sur la crème

- Privilégiez les vêtements couvrants (t-shirt anti-UV) pour une protection optimale.
- Portez un chapeau à larges bords pour protéger le visage et la nuque.
- Équipez toute la famille de lunettes de soleil de catégorie 3 ou 4.

Note sur vos produits solaires

- Que vous utilisiez des marques de distributeurs comme Lidl ou des marques spécialisées, la règle d'or reste la régularité de l'application.
- Assurez-vous que le produit choisi possède bien un indice SPF 50+ adapté aux besoins de votre peau.
- Stockez vos flacons à l'abri de la chaleur directe pour préserver la stabilité des filtres solaires.