

A quelle fréquence mettre de la crème solaire ?

La bonne fréquence d'application

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise de mettre de la crème solaire toutes les deux heures minimum lors d'une exposition directe au soleil. Mais attention, il est recommandé d'en mettre plus régulièrement en cas d'exposition à un fort indice UV, et lorsqu'on s'expose sur de longues périodes durant la journée. Cette fréquence d'application doit être d'autant plus respectée par les enfants qui ont la peau très fragile et beaucoup plus sensible aux UV.

Quand n'en applique t'on pas suffisamment ?

Lorsque que l'on est à l'ombre d'un parasol par exemple ou d'un arbre, on se croit protégé et on oublie de mettre de la crème solaire. Pourtant, les UV passent à travers le parasol, il faut donc appliquer la crème dans les mêmes conditions que si on était exposé au soleil. C'est également le cas lorsqu'il y a des nuages en été, si l'indice UV est supérieur à 3, il faut quand même appliquer une protection solaire car les rayons traversent les nuages. Enfin, il faut toujours réappliquer de la crème solaire après être sorti de l'eau, même si celle-ci est indiquée comme étant waterproof.

N'hésitez donc pas à instruire vos enfants pour qu'ils prennent les bons réflexes et vous demandent eux-mêmes de leur mettre de la crème solaire !



Avez vous déjà entendu la phrase suivante sortir de la bouche de vos enfants : " Je ne vais pas mettre de crème solaire sinon je ne vais pas bronzer" ? Il est primordial de leur apprendre que non seulement mettre de la crème solaire est indispensable pour protéger sa peau des rayons ultraviolets qui peuvent abîmer notre ADN, mais en réappliquer régulièrement en été est encore plus important pour préserver les dommages au niveau cellulaire.

