

# savoir et conseils santé - soleil

Je te propose ici des recommandations dont l'objectif est de te protéger des rayons du soleil. Les UVA et les UVB sont responsables du vieillissement de la peau, l'apparition de rides et de taches brunes et augmentent le risque du cancer de la peau. Essaie-les toutes, préférablement en même temps!

# 1

## Vêtements

Porte un chandail à manches longues et un pantalon en tissus tissé serré (tel que du lin) et de couleur pâle.

# 2

## Chapeau

Porte un chapeau à large bord ou une casquette.

# 3

## Lunette de soleil

Choisi une lunette de soleil qui offre une protection contre les rayons UVA et UVB.

# 4

## Écran solaire

Utilise un écran solaire à large spectre (protège des UVA et UVB) ayant un FPS 30 ou plus. Applique-le sur toutes les régions de la peau exposées au soleil, au moins 15 minutes avant d'aller dehors puis à chaque 2 heures.

# 5

## Temps au soleil

Reste à l'abris du soleil entre 11h et 15h. C'est le moment de la journée où le soleil est à son plus fort.

# 6

## Ombre

Recherche l'ombre: près des arbres, sous un auvent, un abris de pique-nique, une terrasse couverte, un gazebo. Apporte un parasol à la plage.

# 7

## Indice UV

Vérifie l'indice UV, même par temps frais ou nuageux puisque les rayons UV passent à travers les nuages. Si l'indice UV est de 3 ou plus, utilise toutes les recommandations de protection solaire afin de bien protéger ta peau.

*La vie doucement*  
savoir et conseils santé 

[laviedoucement.com](http://laviedoucement.com)

Le présent ouvrage ne peut pas être copié ni vendu. Tous les droits sont réservés à La vie doucement© 2026