

Edition : août 2016 - p61 & 62



Cell Protector SPF50+ PA++++

BEAUTE

Faut-il mettre de la crème solaire en ville? Là est la question.

Par Hippocrate
Réalisation visuelle de [unreadable]

LA RÉPONSE

Autant à la plage mettre de la crème solaire est un réflexe, autant en ville 74 % d'entre nous n'y pensent pas. Pourtant, pour garder la peau lisse le plus longtemps possible, il est essentiel de se protéger, même sur le bitume, en adoptant ces trois réflexes.

CONSULTER LA MÉTÉO

Inutile d'en faire trop : porter des filtres anti UVA/UVB tous les jours, ce serait comme prendre de l'aspirine sans avoir mal à la tête. En revanche, suivre la météo et les index UV comme une pro, c'est le meilleur investissement qu'on puisse faire pour avoir une belle peau, sans taches ni rides durant les quinze années à venir.
Conseils de dermato : on installe une appli qui, en fonction de notre géolocalisation, indique l'index UV du moment. Les applis? Ioma à moi ; SoleilRisk ; Indice UV gratuit, dans l'App Store.

BIEN APPLIQUER SON SOIN SOLAIRE

Indice UV entre 1 et 2 : inutile de se protéger.
Indice UV entre 3 et 7 : on applique une crème « shield », soit un bouclier

solaire et urbain SPF 30, toujours entre sa crème de jour et le fond de teint... de préférence, tous de la même marque, pour éviter les « bouloches ».

À partir d'un index UV7, un SPF 50 est obligatoire. Aujourd'hui, leur texture est mate, invisible, sans risque d'effet Casper.

Conseils de dermato : Pas convaincue? On colle un Post-It sur le miroir : « Le photovieilissement est responsable à plus de 80 % des ridules, du teint terne, des taches rouges/brunes et du manque de fermeté. » Et ça, dès 20 ans, qu'on soit un garçon ou une fille!

FAIRE ATTENTION AUX MICRO-EXPOSITIONS

OK, en ville on reste enfermée la plupart du temps sur son lieu de travail, mais on oublie trop souvent les trajets à pied, le déjeuner en terrasse dès que le temps le permet, voire la pause-clopes qui, sans qu'on s'en rende compte, bombardent la peau d'UVA.

Conseils de dermato : dès que l'on prévoit de rester un peu plus de 10 minutes en plein air et que l'index UV du jour s'élève à au moins 3,



soit le plus souvent entre mars et septembre, on se protège des UV. Mode d'emploi : on dépose quelques gouttes de son bouclier solaire sur le dos de la main, puis on l'applique au pinceau pour qu'il reste invisible. On n'oublie ni le cou, ni les oreilles, ni le dos des mains. Facile aussi, la version brume. Dans ce cas, bien agiter, pschitter quatre fois bras tendu et laisser

sécher sans toucher pour ne pas enlever le SPF. Enfin, pour un sans-faute, si on sort sans lunettes de soleil, on met sur le contour des yeux une noisette de soin photoprotecteur, adapté à cette zone hypersensible. ●

Merci à Éric Viviant, directeur scientifique de Ioma, et au Dr Georgescu, dermatologue et directeur médical des Laboratoires Avène.