



Profitons de quelques jours de pluie pour se pencher sur les produits solaires et préparer notre protection !

Le soleil est un compagnon de notre bien-être mais, c'est aussi l'un des principaux facteurs de vieillissement cutané.

Il faut donc se protéger !

Pour bien choisir sa crème il faut connaître la différence entre les types de protections solaires

Les écrans naturels : Ils restent à la surface de la peau et forment une protection mécanique. Comme de minuscules miroirs en surface, ils réfléchissent les UV qui ne pénètrent donc ni dans le derme, ni dans l'épiderme.

Ils sont inoffensifs pour l'environnement (notamment pour les coraux) .

L'ingrédient généralement utilisé est l'oxyde de titane (blanc), minéral qui donne à ces crèmes leur couleur blanche. Certains ne trouvent pas cela très séduisant mais c'est efficace. On ne peut pas tout avoir....

Les filtres solaires synthétiques : ils pénètrent dans la peau et forment une protection chimique. Ils absorbent et transforment en chaleur les rayons UV dans la peau. Ceux ci peuvent alors traverser la barrière cutanée et s'accumuler dans le corps. Le produit solaire passe donc la barrière cutanée.

Concernant les indices, il est préférable de choisir un SPF élevé mais au delà d'un SPF 30 il n'y a qu'1 ou 2% d'efficacité en plus mais la concentration en actif chimique est plus importante pour arriver à un indice 50. Le jeu n'en vaut pas forcément la chandelle. L'importance est de renouveler l'application au minimum toutes les deux heures.

Alors que choisir ?

les solaires à écrans naturels si vous voulez un produit vraiment bio.

Celui que je vous propose est BIO et convient pour le visage et le corps. Il protège grâce à un complexe de filtres naturels (huile végétale de Pongamia et filtres minéraux).

Il vous préserve du vieillissement cellulaire grâce à l'action régénérante de l'huile essentielle de Niaouli Bio.

Il vous permet de bronzer naturellement en toute sécurité grâce à une protection solaire SPF 15. Son odeur est fine et délicate

Il peut laisser des traces blanches si le produit n'est pas bien étalé.

Il existe en SPF 30 pour les enfants, les traces blanches sont difficiles à enlever, mais votre enfant est bien protégé (car la peau des enfants est encore plus fragile.)

Rappelons nous que ce sont les excès de soleil de notre jeunesse qui peuvent provoquer des complications à l'âge adulte.

les solaires synthétiques si vous souhaitez un produit pratique à appliquer (existe en lait ou en spray).

Les produits que je vous propose sont d'origine naturelle (à part le filtre solaire) sans ingrédients dérivé du pétrole, ni d'origine animale.

Tous les produits solaires que je vous propose sont également sans parabènes et sans silicones.

Écran minéral :



- Esenka SPF 15 Crème visage et corps : 100 ml 19,80€

Filtre synthétique :

- Annemarie Boerlind, Sun lait solaire SPF 30 : 125ml - 18,50€
- Annemarie Boerlind Fluide solaire (spray) SPF 20 : 100ml - 15,20€
- Annemarie Boerlind stick lèvres SPF 20 : 5g - 5,40€

Pour compléter l'action des écrans solaires je vous propose une **huile solaire régénérante Bio**.

A utiliser avant votre exposition au soleil pour préparer votre peau et en après soleil pour l'apaiser. Grâce à un complexe de 8 huiles essentielles elle a un fort pouvoir régénérant et nourrit votre peau.



- Esenka Huile solaire régénérante en spray : 100ml - 15,20€

Indispensable pour profiter pleinement des joies du soleil, ce **complément alimentaire spécial solaire** combine 3 actions.

- prépare la peau et prévient le vieillissement cutané (acérola bio)
- renforce le bronzage (béta-carotène)
- prolonge le bronzage (huile d'argan et de bourrache bio) en maintenant l'élasticité et la souplesse de la peau.

1 capsule par jour, 3 semaines avant l'exposition, pendant l'exposition et un mois après.



- Capsules solaires Bio : boîte de 60 capsules - 21,90€

Enfin, si vous ne souhaitez pas vous exposer au soleil mais avoir néanmoins un hâle bonne mine, pensez au **lait autobronzant** à la DHA végétale et à l'huile essentielle de lemongrass.



- Lait autobronzant : flacon de 125ml - 26,95€

Quoiqu'il en soit je vous recommande de

- Appliquer votre produit solaire une demi-heure avant l'exposition.
- Pensez à renouveler généreusement l'application de votre écran solaire au minimum toutes les 2 heures et après chaque baignade
- Continuez d'appliquer votre écran solaire même bronzé (e).
- Méfiez vous des réverbérations (eau, parasol..)
- Dans la mesure du possible, évitez de vous exposer aux heures chaudes de la journée et exposez vous progressivement.
- Évitez de laisser des résidus de produits solaires sur votre peau. C'est leur dégradation qui peut être nocive. Lavez vous dès que vous ne vous exposez plus.
- Pensez à exfolier votre peau avant la période d'exposition pour un bronzage homogène et nourrissez bien votre peau après les expositions pour éviter son vieillissement