



DOSSIER UN ÉTÉ EN PLEINE FORME !

Sommeil, alimentation, tabac, si on profitait de l'été pour changer ses habitudes et adopter des réflexes plus sains ?

Comment prendre soin de son corps et de son esprit, renouer avec lui ?

Comment rester en bonne santé physique ? Pourquoi les insulations peuvent être mortelles ?

Téléchargez l'application SoleilRisk



sur Apple Store



sur Google Play

Développée par le Syndicat National des Dermatologues en partenariat avec Météo France, l'application SoleilRisk permet d'obtenir les indices UV à trois jours sur l'ensemble du territoire et les règles de protection à mettre en œuvre quand le soleil peut être dangereux.

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE OU RÉGIME LÉGER

Pour se sentir bien dans son corps (et dans son maillot de bain), un petit rééquilibrage alimentaire s'impose :

- retrouvez le plaisir de cuisiner avec des produits de base au détriment des préparations industriels,
- redécouvrez le goût des laitages et des fruits à la place des biscuits, gâteaux et autres crèmes desserts industriels.

Si vous avez quelques kilos en trop, c'est le moment de les perdre à l'aide d'un léger régime :

- diminuez les portions,
- diversifiez votre alimentation,
- mangez beaucoup plus de fruits et de légumes.

MANGEZ DES CAROTTES...

Double avantage, pendant que vous mangez ces fruits et ces légumes, vous ne mangez pas autre chose, tels que des produits gras et sucrés...

Du coup, vous ne prenez pas de poids, voire en perdez facilement !

Riches en bêta-carotène, les fruits et les légumes qui affichent une couleur jaune-orangé vont aider votre peau à bronzer et donc à se protéger du soleil : potiron, poivron, abricot, tomates, carottes, etc.

À mettre au menu plusieurs fois par jour !

ADONNEZ-VOUS AU SPORT

Grâce au sport, on se sent bien dans son corps et bien dans la tête.

Si vous n'êtes pas véritablement sportif(ve), sautez sur toutes les occasions pour vous dépensez : marchez sur la plage, promenez-vous en montagne, faites bouger vos jambes dans la piscine, jouez au ballon, et même à la pétanque on fait fonctionner ses muscles !

APPRENEZ À RESTER ZEN

L'été est arrivé, alors déstressez maintenant ! Oubliez vos soucis familiaux, financiers et professionnels, qui pourraient gâcher cette période de l'année tant attendue.

L'été est une saison propice à la détente, alors laissez-vous aller à la rêverie, ralentissez votre rythme, et si nécessaire, pratiquez la relaxation, le yoga, la respiration profonde, la méditation, etc.

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Boire beaucoup d'eau est réputé pour détoxifier l'organisme. Et c'est aussi efficace contre la cellulite. En revanche, molo sur l'alcool, car en plus de faire grossir (l'alcool est calorique, y compris le pastis et le rosé), l'alcool fatigue l'organisme.

HYDRATEZ VOTRE PEAU !

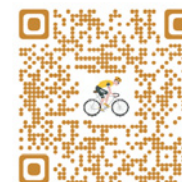
Boire beaucoup d'eau contribuera à hydrater votre organisme, y compris votre peau. Mais l'été, entre bain de mer et bain de soleil, la peau en voit de toutes les couleurs et cela ne suffit plus.

Vous devez durant tout l'été hydrater votre peau quotidiennement, idéalement matin et soir, en appliquant un lait hydratant, du haut du corps jusqu'aux orteils.



Quant à votre visage et à votre décolleté, appliquez une crème de jour anti-UV et un soin réparateur le soir.

6 activités sportives à pratiquer cet été



Scannez-moi





Enfin, le soleil est là ! Tout le monde veut en profiter... Et cela peut se faire, mais pas dans n'importe quelles conditions.

Voici une piqûre de rappel pour une exposition optimale et sans danger.

AU SOLEIL CET ÉTÉ : LES RÈGLES DE BASE

Elles sont connues de tous, et pourtant pas encore toujours respectées. Il est donc utile de rappeler ces principes essentiels de l'exposition au soleil :

- S'exposer quand le soleil est au zénith est plus dangereux. Restez à l'ombre entre 11h et 15h !
- Mettez, bien sûr, sur la protection solaire. Les crèmes solaires sont aujourd'hui nombreuses et n'empêchent pas toutes de bronzer. Pensez à les appliquer toutes les deux heures, et plus souvent si vous faites du sport ou si vous allez dans l'eau.
- Si vous avez de très jeunes enfants, soyez bien conscient que le soleil est très dangereux pour eux. En dessous d'un an, la place d'un bébé n'est pas sur une plage !

Et au-dessus, cela ne peut se faire qu'avec chapeau, T-Shirt et parasol.

COMMENT BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Pour choisir votre protection solaire, plusieurs critères doivent être pris en compte. A commencer par votre type de peau :

- **Extrêmement sensible** : peau très blanche, cheveux blonds ou roux, nombreuses taches de rousseur.
- **Sensible** : peau claire, cheveux blonds à châtain clairs, souvent quelques taches de rousseur.
- **Intermédiaire** : peau claire qui bronze facilement, cheveux entre blond foncé et brun, généralement peu de taches de rousseur.
- **Assez résistante** : peau mate, cheveux bruns à noirs, coups de soleil rares et bronzage très facile...

Mais ce n'est pas tout ! Il est aussi important de bien évaluer l'exposition au soleil là où vous êtes :

- **Exposition extrême** : sous les tropiques, mais aussi en altitude, sur l'eau ou sur des glaciers.
- **Exposition importante** : sur la plage ou lors d'activités extérieures de longue durée.
- **Exposition modérée** : en début de matinée, fin d'après-midi ou par temps nuageux.



POUR OBTENIR UN BEAU BRONZAGE, JE PRENDS MON TEMPS

Pour que la peau change de couleur, il lui faut du temps. Donc pas de précipitation. Votre peau doit s'habituer au soleil.

Pour ne pas la brûler le premier jour ni l'assécher (ce qui interdirait toute exposition au soleil durant deux ou trois jours), exposez-vous très peu au début et toujours après une application généreuse de crème solaire d'indice protecteur élevé. Augmentez ensuite très progressivement le temps passé au soleil.

Attention, tout compte !

Qui dit passer du temps au soleil ne signifie pas seulement allongé sur une plage. L'été, nous sommes exposés lors de toutes nos activités : durant les promenades, les visites, en allant faire les courses, sur le marché, en jouant au ballon, en jogging, etc.

J'HYDRATE MA PEAU ET JE L'EXFOLIE

Matin, midi et soir, voire entre deux baignades, hydratez votre peau avec un lait corporel. Des orteils aux oreilles, n'oubliez aucun centimètre de peau.

Pensez également à vous hydrater de l'intérieur en buvant régulièrement de l'eau. Oubliez les sodas et l'alcool et adonnez-vous à l'eau. Qu'elle soit minérale,

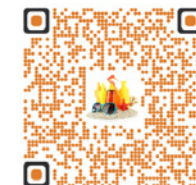
de source ou du robinet, peu importe : l'important est de boire souvent.

Pour une belle peau, même durant l'été, exfoliez votre peau deux fois par semaine. Vous favoriserez ainsi l'élimination des cellules mortes et le renouvellement cellulaire. Vous obtiendrez ainsi une peau douce et lumineuse.

Accéder à la Carte Index UV de votre région



Quel est votre Phototype ?



Scannez-moi