

Été, soleil, protection solaire : ce à quoi vous devez faire attention pour protéger votre peau et vos yeux



1.

Pour vous protéger du soleil, ne pensez pas uniquement à la peau mais également aux yeux de vos enfants. Les lunettes de soleil avec indice de protection solaire sont particulièrement importants chez les enfants !



2.

Un chapeau ou une casquette avec visière protège les yeux des rayons solaires venant d'en haut.



3.

La peau est mieux protégée avec un vêtement et, là où elle n'est pas couverte, avec suffisamment de crème solaire.



4.

Utilisez l'indice de protection solaire correct et ne laissez pas vos enfants trop longtemps au soleil ! Plus la peau et les yeux sont clairs, plus il faut les protéger.



5.

Appliquez généreusement de la crème solaire ! En effet, la règle suivante s'applique ici sans exception : plus vaut mieux que moins ! Si la crème solaire n'est pas suffisamment appliquée, l'indice de protection indiquée n'est pas atteint.



6.

Faites attention à appliquer suffisamment tôt de la crème solaire sur vos enfants ! La crème solaire met environ 20 à 30 minutes pour déployer sa protection totale.



7.

Soyez prudents avec les crèmes solaires à vaporiser afin qu'elles ne tombent pas dans les yeux de vos enfants, ce qui est très désagréable.



8.

N'oubliez pas de passer de la crème après également : après qu'ils ont barboté ou se sont baignés, appliquez-leur impérativement encore de la crème !



9.

Ne restez pas trop longtemps en plein soleil. À midi justement, vous devriez de préférence rester à l'ombre avec vos petits.



10.

Pensez également à la protection solaire lorsque vos enfants jouent sur le balcon ou en plein air. Se protéger du soleil n'est pas seulement indispensable qu'à la plage ou qu'à la piscine.