

Bien dans ma peau

Phototype III

Peau moyenne, peu ou pas de taches de rousseur, cheveux blonds ou châains. Bronze avec peu de coups de soleil. Peu, ne veut pas dire pas de coups de soleil du tout ! Pour préserver la beauté de votre peau optez pour un indice 30 en début de séjour et poursuivez avec du 20 ou du 15 selon votre destination.



- Pas de paraben, des filtres 100 % minéraux et de l'huile Bio de Buruti antioxydante dans une texture divine. Une vraie réussite. **Fluide Solaire Haute Protection Corps SPF 30, l'Occitane do Brasil, 19 €**
- Un format XL et un système diffuseur pistolet impeccable quand on a la chance de partir plusieurs semaines. **Lait Corps SPF 20, Bergasol, 22,90 €**
- Bronzage glamour avec ce soin légendaire à l'odeur de vacances reconnaissable entre 1 000. **Spray pour le Corps SPF 15 Golden Beauty, Helena Rubinstein, 38,30 €**
- La Roll's de la protection, c'est ce lait velouté ultra efficace contre les coups de soleil. **Anti-Âge Solaire Suprême Corps SPF 15, d'Estée Lauder, 85 €**



- Un délicieux voile de Monoï enrichi de Coleus, bio-stimulant de la mélanine, pour un hâle profond et intense. **Voile Sublimateur SPF 10 Dior Bronze, Dior, 38,06 €**
- Ambiance surf, ukulélé et un bronzage tip top avec cette huile mythique qui fête ses 40 ans ! **Spray Oil SPF 15, Hawaiian Tropic, 8,90 €**
- Protection anti-UV et de l'ADN, à utiliser en fin de séjour pour hausser le ton ! **Huile Sèche Protection Solaire FPS 6 Corps, Matis, 30,50 €**
- La peau se pare d'un voile légèrement doré et se gorge d'éléments hydratants, un régal. **Gelée Lactée Corps SPF 6, Biotherm, 23,45 €**

Phototype IV

Peau mate, sans tache de rousseur, cheveux châains ou bruns. Bronze avec peu de coups de soleil. Mate naturellement, votre peau se caramélise dès le premier rayon de soleil. Si vous ne souhaitez pas l'intensifier, protégez-vous avec un indice 20 ou 15. Si vous souhaitez le contraire, profitez de ces soins sublimateurs qui satinent la peau et intensifient le bronzage.



Les phototypes V et VI

correspondent à ceux des peaux très mates et noires. Non sujettes aux coups de soleil elles sont par contre très exposées à la déshydratation. Pour maintenir le cap et sublimer leur éclat, ce lait au karité pur spécialement formulé pour elles fait merveille. Délicieusement parfumées les peaux bronzées l'adoptent ! **Lait Corps Nutrifiant Satinant Peaux Mates à Foncées Mixa Intensif Peaux Sèches 4,59 €**

Pour vous aider à déterminer votre phototype rendez-vous sur le site de l'INCA où un test a été élaboré en collaboration avec le Syndicat Français de Dermatologie : www.e-cancer.fr/soleilmodedemploi

LE SOLEIL SOUS LE SIGNE DU BIO

Répondant à une demande de plus en plus forte, le bio investit le marché des solaires avec au menu des formules sans filtres chimiques, sans paraben et autres ingrédients de synthèse. Tout ce qu'on leur reprochait a été amélioré. Ils sont désormais plus fluides et surtout moins blancs sur la peau. Côté parfum, même s'il y a un bel effort, les huiles essentielles ne plaisent pas à tout le monde, soit on aime soit on déteste !

- **Spray Fondant SPF 10 Phyt's, Solaire Phyt's, 25,20 €**
- **Gamme Solaire Prosun, Melvita, de 13 à 23,80 €**
- **Crème Solaire Corps SPF 20, H2bio 43,90 €**



CHACUN SA ROUTE, CHACUN SON SOLEIL...

L'angle de rayonnement n'est pas le même aux Caraïbes que sur les Côtes d'Armor ! En général, on se base sur l'index UV pour estimer la puissance du rayonnement, c'est-à-dire l'intensité des UV qui parviennent au sol. La météo solaire, lancée en 1995 est une échelle mondiale de cette intensité. Par exemple, en été, l'index UV atteint en France métropolitaine un taux de 8 à 9 en plaine, de 10 en montagne à 2000 mètres. Plus près des tropiques, il passe à 12 pour atteindre 15 à l'équateur. L'état du ciel est un élément important, mais il faut toujours se méfier de la couche de nuages qui ne filtre qu'une partie des UV. L'index UV est consultable sur www.soleil.info

Index UV	Le coup de soleil chez une peau sensible apparaît en...	Le coup de soleil chez une peau normale apparaît en...
3 & 4	40 mn	
5 & 6	25 mn	50 mn
7 & 8	20 mn	40 mn
9 & +	15 mn	30 mn

Mais il faut également se méfier des rayonnements réfléchis par le sol qui augmentent l'intensité des UV et qui peuvent brûler même sous un parasol ! Pour vous aider, voici le pourcentage de