

Les coups de soleil : ça fait mal ! - 1/1

J'ai une peau (de rousse) fragile et j'ai souvent des coups de soleil ou allergies... Est-ce aussi votre cas ? Même si ça ne l'est pas venez voir la chance que vous avez de ne pas faire partie des gens sensibles au soleil !

Bonjour, j'ai 16 ans et depuis petite, je fais des allergies au soleil et coups de soleil fréquents, raison pour laquelle je dois me protéger fortement avec de la crème solaire P60. Nombre d'entre vous seront surpris de cet indice et pourtant parfois cela n'est pas encore suffisant contre les coups de soleil. Nous sommes en début de saison et donc la peau est encore plus fragile car pas habituée à ce soleil chaud et dangereux ! Ne surestimez jamais votre peau, même si vous est très bronzé ou bazané naturellement il faut toujours se protéger... Et les enfants encore plus.

Vous pouvez voir une photo de moi prise aujourd'hui alors que je ne suis allée qu'une heure au soleil (entre 15 et 16h) mais j'étais dans l'eau et il est donc difficile de se protéger dans l'eau. Cet article est donc surtout pour vous rappelez les risques du soleil et ne pas oublier que chacun de nous avons un capital soleil différent et donc les blonds en général ont un capital plus petits que les bruns. Le capital est la quantité de soleil que le corps tolère. Une fois le capital dépassé les risques sont considérables...

Une autre info est que 30% des gens qui ont utilisés 5 fois ou plus les bancs solaires ont par la suite eu un cancer de la peau donc je pense qu'il vaut mieux rester naturel, un teint clair que mourir d'un cancer de la peau ! Bien sûr le soleil a aussi des bienfaits pour le corps mais je préfère m'attarder sur les malfaits car ils sont moins bien connus !

Je suis peut-être trop alarmiste car je fais partie d'une minorité (qui a besoin d'un indice très élevé contre le soleil) mais je pense que les gens en général ne sont pas assez avertis que le soleil est consommé aussi avec modération ! Je sais que tout le monde veut être bronzé car c'est joli et à la mode mais je pense que si notre peau ne nous le permet pas il faut être raisonnable et surtout se protéger car, je le rappelle, la crème solaire n'empêche pas de bronzer, c'est simplement un filtre qui retient les mauvais effets du soleil ! En attendant, je vous souhaite un très bel été, plein de surprises et bonheur ! bisous à tous et j'attends vos réactions ! C'était mon premier article ;-)