
Le soleil, votre ennemi n°1 durant l'été.

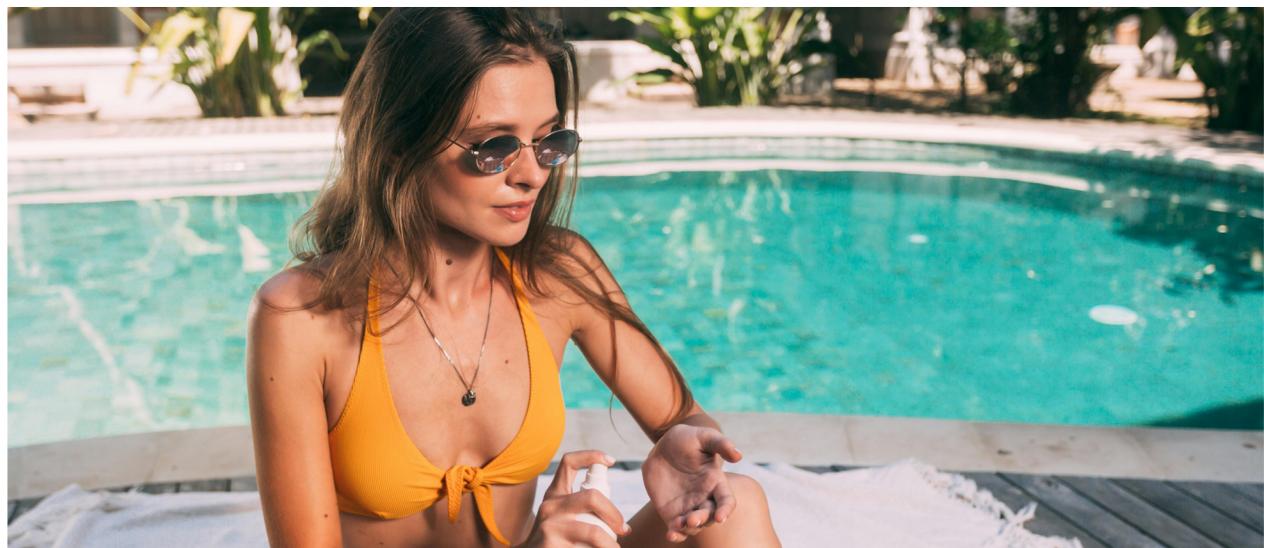


Par Jessica Lê, le 1 Juillet 2025

⌚ 1 min 30

85 % des cancers de la peau proviendraient d'une **exposition excessive au soleil**.

Cette statistique, issue de Santé Publique France, souligne une problématique phare : l'importance de bien vous protéger des rayons du soleil, un danger pour votre santé.



Les effets néfastes des UV (rayons ultraviolets) sur votre peau.

Vous est-il déjà arrivé de vous prélasser de longues heures au bord de la mer ou de la piscine, avec l'envie de développer ce **teint bronzé**, si esthétique et à la mode ?

Mais saviez-vous qu'en réalité, le **bronzage**, ce standard de beauté, est bien loin d'être un gage de santé ?

Il s'agit en réalité d'un **mécanisme de défense de votre peau** qui se déclenche face aux agressions des **rayons UV**.

La crème solaire, le seul soin efficace pour se protéger du soleil.

Les **protections solaires** permettent d'en bloquer les rayons avant qu'ils ne pénètrent profondément dans la peau.

On en distingue deux sortes :

- Celles contenant des **filtres organiques** (appelés aussi **filtres chimiques**) : ils absorbent les UV en les transformant en chaleur, bloquant ainsi leurs effets néfastes sur votre peau.
- Celles contenant des **filtres inorganiques** (appelés aussi **filtres minéraux**) : ils réfléchissent les UV à la surface de votre peau, les empêchant de pénétrer profondément au sein de celle-ci.



Pour choisir la protection solaire adaptée à vos besoins, plusieurs critères entrent en compte :

- Le type de filtres : organique ou minéral.
- Le niveau de protection : SPF 15, 30, 50, etc.
- Votre type de peau : sèche, grasse, sensible, normale ou mixte.
- La texture : lait, huile, eau ou stick.
- L'odeur : sans parfum ou avec.

Lien : “[Découvrir le guide des soins solaires selon votre type de peau.](#)”