

# Les petits nouveaux!

Quatre coups de cœur à appliquer sans modération



### POUR APAISER

Le mal est fait? On soulage notre peau irritée avec cet hydratant frais, enrichi d'aloès, de vitamines et d'antioxydants. Gel après-soleil Ambient, d'Étival, 20 \$ les 100 ml



### POUR PETITS ET GRANDS

Les tout-petits aussi sont servis avec ce produit 100 % minéral, résistant à l'eau, certifié bio, au parfum doux de vanille et de noix de coco.

Soin fluide, protecteur corps enfant/adulte (FPS 50 +), de Kibio, 30 \$ les 100 ml



### POUR TOUS LES JOURS

Une formule visage et corps discrète et très agréable à porter.

Lotion ultra-légère Anthelios (FPS 60), de La Roche-Posay, 28 \$ les 100 ml



### POUR SA TEXTURE INÉDITE

Une huile sèche qui sent le soleil et qui nous enveloppe d'un film fin et lumineux. Non collante, elle laisse sur la peau un fini satiné.

Huile haute protection solaire (FPS 30), de Vichy Capital Soleil, 29,95 \$ les 177 ml

## JAMAIS TROP TÔT!

➔ L'ÉCRAN SOLAIRE: NOTRE MEILLEUR ALLIÉ POUR LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Environ 90 % des signes visibles du vieillissement sont causés par l'exposition au soleil, selon l'Association canadienne de dermatologie. Ce n'est pas rien! La Société canadienne du cancer rapporte d'ailleurs que de 50 à 80 % de notre exposition au soleil a lieu au cours des 18 premières années de notre vie, ce qui signifie que la peau vieillit alors qu'on se trouve encore dans la fleur de l'âge. Voilà pourquoi jeunes et moins jeunes doivent prendre et surtout garder l'habitude de se crémier... été comme hiver.

## La bonne dose

Parce qu'elles n'appliquent pas suffisamment d'écran solaire, qu'elles omettent d'en réappliquer ou qu'elles négligent certains endroits, 7 femmes sur 10 sont mal protégées, révèle une étude menée par Vichy. La quantité requise pour le corps d'une femme de taille moyenne est de 30 ml ou l'équivalent de la taille d'un œuf. Quand on voyage dans le Sud, on doit s'attendre à vider pas moins d'un tube par semaine.

## FAUT-IL VRAIMENT RÉAPPLIQUER DE LA CRÈME?

Oui! La protection ne dure pas toute la journée. Par ailleurs, on applique souvent moins de la moitié de la quantité d'écran solaire recommandée. Selon le **D<sup>r</sup> Manish Khanna**, fondateur et directeur médical de la clinique **PEAU**, notre paresse ou notre négligence peut réduire de moitié l'indice de protection réel. Alors on réapplique de la crème aux deux heures et après chaque baignade ou activité physique pour avoir la conscience tranquille. Et pas de triche!

## L'ABC (et D) d'une peau en santé

ON OBSERVE SES GRAINS DE BEAUTÉ ET ON CONSULTE UN DERMATOLOGUE SI L'ON NOTE:

- A)** une asymétrie
- B)** des bords irréguliers
- C)** une variation de couleur
- D)** une variation de diamètre

IL FAUT AUSSI ÊTRE ATTENTIFS À L'APPARITION DE NOUVEAUX GRAINS DE BEAUTÉ ET AUX CHANGEMENTS DE CEUX QU'ON A DÉJÀ.

### À NOTER...

- ➔ Au pays, l'incidence du cancer de la peau est plus élevée que celle des cancers du côlon, du poumon, du sein et de la prostate combinés. Chez les 25 à 29 ans, il s'agit de la forme de cancer la plus répandue.
- ➔ Un gros coup de soleil durant l'enfance double le risque de contracter un cancer de la peau à l'âge adulte.
- ➔ Les chances de guérison sont plus grandes si le cancer de la peau est détecté rapidement. Dans le cas contraire, les chances de survie sont de moins de 10 %.
- ➔ En 2011, le mélanome était le deuxième type de cancer le plus répandu chez les jeunes et les ados. ■