



TOUT AU LONG DE L'ANNÉE L'UNE DES MISSIONS PRINCIPALES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER CONSISTE À ORGANISER DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR SE PRÉMUNIR DU RISQUE DE CONTRACTER UN JOUR UN CANCER. PENDANT L'ÉTÉ L'ÉQUIPE DU COMITÉ 13 SENSIBILISE LE PUBLIC DES RISQUES D'UNE EXPOSITION EXCESSIVE AU SOLEIL POUR

AINSI ÉVITER D'AVOIR UN JOUR UN CANCER DE LA PEAU GRÂCE À L'OPÉRATION « FACE DE POULPE : VA TE CRÉMER ! ». TOUS LES WEEK-END DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS LA MARSEILLAISE LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS. CE WEEK-END, DÉCOUVREZ CE QUE SIGNIFIE LE SPF SUR VOS PRODUITS SOLAIRES.



Apprendre et comprendre le SPF

CHRONIQUE SOLEIL

Le SPF est l'indice qui représente le niveau de protection d'un produit solaire. Plus il est élevé plus l'action de photoprotection est élevée. Mais le SPF n'est pas le seul paramètre influençant l'apparition d'un coup de soleil : il y a l'intensité des rayonnements UV (indice UV, qui varie suivant la latitude, l'altitude, les saisons) et... la quantité de crème appliquée.

Or, les quantités que nous appliquons sont de 2 à 5 fois moins importantes que lors des tests réalisés en laboratoires ! Pour simplifier les messages, des sociétés savantes de différents pays recommandent de choisir un SPF d'au moins 30, sans distinction de phototypes. Si le SPF protège contre les UVB, il est inopérant sur les UVA.

Seuls les produits affichant le sigle UVA ou UVA+UVB dans un cercle protègent des UVA (la protection UVA doit être égale à au moins un tiers de la protection UVB). Si l'on veut avoir une meilleure protection UVA, on doit choisir une forte



PHOTO : LIGUE CONTRE LE CANCER 13

protection UVB. Gardez toujours à l'esprit qu'une forte protection ne vous autorise pas à plus vous exposer.

Aucune crème ne filtre 100 % des UV d'où la disparition de la mention « écran total ». Ensuite, les crèmes à fort indice sont parfois plus chères pour une différence de protection assez peu importante.

À retenir : les peaux très claires qui rougissent au soleil (phototypes 1 et 2), nécessitent une crème solaire SPF 50 ou 50+ ; les phototypes 3 et 4 avec leur peau claire, mais qui brunissent quand même, un SPF de 15 à 30 et les plus hauts phototypes, dont la peau est foncée à noire un SPF 10 ou 15.

RECUEILLIS PAR PIERRE PSALTIS

La Ligue contre le cancer 13 :
Avenue Paul Cézanne
à Aix-en-Provence
Avenue Jacques Chabans
Delmas à Salon-de-Provence
« Ma Maison bien-être » 7, rue
Francis Davso 13006 Marseille
Pour toutes informations,
contacter la Ligue 13
au 04.91.41.00.20 ou sur
cd13@ligue-cancer.net

Se ressourcer pendant les vacances

BIEN-ÊTRE

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES PASSÉES DANS L'INGÉNIERIE, ÉLODIE KUCZYNSKI A DÉCIDÉ DE CHANGER DE VIE POUR SOULAGER LES MAUX DE MANIÈRE NATURELLE. CHAQUE SEMAINE, RETROUVEZ LES CONSEILS DE NOTRE SOPHROLOGUE POUR VOUS SENTIR MIEUX.

CE WEEK-END, DÉCOUVREZ COMMENT VOUS RESSOURCER PENDANT LES VACANCES.

Le mois d'août a commencé : c'est la période de l'été qui compte le plus de vacanciers. Il est parfois difficile de prendre plaisir quand il y a du monde partout. Face à cette foule qui grouille, certains peuvent se sentir oppressés. Je vous propose quelques astuces pour profiter

au maximum des bienfaits de vos vacances.

Retrouvez votre espace vital : si vous ressentez de l'inconfort face au monde, vous pouvez faire ce petit exercice. Focalisez votre attention sur un point fixe devant vous ou au sol. Soufflez par la bouche. Retenez votre respiration quelques instants. Imaginez une bulle qui se forme autour de vous. Imaginez sa taille, sa couleur, son épaisseur. Regardez-la se construire. Imaginez qu'elle vous protège, que vous êtes au calme dans cette bulle. Puis inspirez par le nez. Vous pouvez faire cet enchaînement 3 fois pour bien consolider votre bulle. Puis, concentrez-vous sur vos ressentis corporels positifs.

Prenez le temps de vivre : il peut y avoir des bouchons, des longues files d'attente... Si pendant l'année ces moments sont plutôt source de stress et d'agacement, profitez de ces temps morts pour respirer, observer ce qui se passe autour de vous, discuter, plaisanter, rêvasser... Évitez de dégainer votre téléphone pour passer le temps. C'est l'occasion de faire une pe-

tite détox des écrans.

Faites un bilan du positif de votre journée : en début de soirée ou au moment du coucher, refaites le fil des meilleurs moments de la journée et choisissez celui qui vous le plus marqué. Prenez le temps de revivre ce moment dans votre tête pour réactiver les sensations positives que vous avez vécues. Puis posez-vous la question, que puis-je faire demain pour que cela se reproduise ? Vous pouvez également faire cet exercice avec votre moitié ou votre famille au moment du repas du soir pour partager vos expériences. Peut-être même que vous pourriez avoir des surprises en entendant le moment phare d'un de vos proches.

Sophro-EKilibre : 5, rue Cornaline
13510 Eguilles
06.73.36.78.12
elodie.kuczynski@outlook.fr



C'est à vous de jouer !

Vous avez envie de poser une question à nos professionnels ? « La Marseillaise » vous donne la parole et appelle ses lecteurs à participer à cette rubrique. Pour que votre problématique soit traitée dans le journal du week-end suivant il n'y a rien de plus simple. Il vous suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : **weekend@lamarseillaise.fr** En mentionnant dans l'objet du mail « Prendre soin de soi ». Posez ensuite votre question en mentionnant votre prénom ou votre pseudo si vous souhaitez rester anonyme. À très bientôt !