

# La protection solaire pour le sport



Le sable, l'eau et la transpiration représentent souvent un problème pour avoir une protection optimale pendant le sport. Avec ces trucs et astuces vous pourrez les contourner ces problèmes et vous protéger du soleil efficacement.

## Conseils généraux : le sport en extérieur



- Choisir un lait solaire waterproof et sans parfum
- Appliquer de la crème 30 minutes avant le sport
  - Ne pas oublier les endroits sensibles (le nez, les joues, le dos des pieds)
  - Appliquer de la crème sur les jambes et le dos
  - Appliquer de la crème également sous les vêtements
- Utiliser un baume à lèvres avec une protection UV
- Appliquer de la crème régulièrement pendant l'entraînement (au moins toutes les deux heures)
- Se protéger la tête avec un chapeau avec une visière et une protection pour la nuque
- Porter des vêtements de protection UV
- Pratiquer le sport le matin ou le soir
- Éviter le soleil de midi
- Se mettre à l'ombre le plus possible
- Boire beaucoup d'eau

## La protection solaire pour le beach-volley



- Crème solaire en spray : rapide à appliquer et à pénétrer dans la peau
- Chaussettes de sable en néoprène : protègent les pieds des coups de soleil et du sable chaud
- Lunettes de soleil de sport résistantes aux chocs
- Couvre-chef approprié pour le jeu et un grand chapeau pour les temps calmes
- Un T-shirt à manches longues et un jogging pour les pauses

## Protection solaire pour les sports d'eau



- Crème solaire : résistante à l'eau, facile à appliquer, indice de protection solaire plus élevée pour le visage
- Pour les plongeurs : porter une combinaison néoprène pour une protection efficace contre les rayons UV
- Pour le snorkeling : porter un T-shirt à manches longues foncé et un legging ou des vêtements UV
- Pour la natation : porter un maillot et un bonnet de bain à protection UV, ainsi que des lunettes de natation polarisées

## Protection solaire pour le sport en plein air



- Crème solaire : indice de protection élevé, à mettre également sous les vêtements
- Porter des vêtements de protection UV : ils protègent aussi quand ils sont mouillés
- Chapeau avec une visière et une protection UV
- Lunettes de soleil de sport ou de ski : protègent les yeux de la lumière et des UV
- Pour l'alpinisme : Utiliser de la crème solaire avec une protection physique et un haut indice de protection

Vous trouverez des informations supplémentaires au sujet de la protection solaire dans notre guide dédié : [« La protection solaire pour le sport »](#).