

A photograph of a white Biovera sunscreen tube, a pair of sunglasses with pink frames and dark lenses, and a light-colored straw hat, all resting on a green surface. The scene is lit with soft, natural light, creating gentle shadows. The Biovera logo is printed on the tube in a stylized, orange-brown font.

BIO
VERA

SUNSHINE GUIDE

Votre guide pour profiter du soleil
en toute sérénité

Conseils, astuces et informations utiles

- 1 **Boire suffisamment**
L'exposition au soleil déshydrate aussi la peau !
- 2 **Ne jamais s'exposer en plein soleil sans protection**
Protéger les bébés et les plus petits des rayons directs du soleil. Utiliser des vêtements de protection et des écrans solaires à indice de protection élevé pour les bébés et les tout-petits.
- 3 **Appliquer une quantité généreuse d'écran solaire**
Une quantité insuffisante réduit le niveau de protection. 2 mg de crème solaire par centimètre carré de surface de peau, cela correspond à environ 3 cuillères à soupe pour le corps d'un adulte.
- 4 **Choisir un indice de protection adapté au type de peau**
Les peaux particulièrement sensibles, claires, non bronzées, ou encore celle des enfants peuvent être endommagées après quelques minutes d'exposition seulement.
- 5 **Ne rien oublier**
Les lèvres, les oreilles, le nez et le cou ont également besoin d'une protection solaire suffisante.
- 6 **Offrir des pauses à son corps et à sa peau**
Se mettre régulièrement à l'ombre. Éviter de s'exposer au soleil de midi, entre 11h et 15h.
- 7 **Shake it!**
Toujours bien agiter les laits et sprays solaires avant de les utiliser.
- 8 **Ne pas oublier de renouveler l'application**
Surtout après avoir été dans l'eau et s'être essuyé. Cela vaut également pour les produits résistants à l'eau. Renouveler régulièrement la protection solaire sur les zones soumises à des frottements importants.
- 9 **Prendre soin de sa peau après**
Après l'exposition au soleil, appliquez un produit après-soleil suffisamment hydratant ! Cela favorise la régénération de la peau.

Protection faible

Jusqu'à SPF 10

En cas de peau très sombre qui n'est pas sensible au soleil et prend rarement de coups de soleil, de cheveux et yeux foncés

Protection moyenne

SPF 15, 20 ou 25

En cas de carnation moyenne, de cheveux châtons foncés, de peau non sensible, qui bronze légèrement et uniformément

Haute protection

SPF 30 ou 50

En cas de peau claire, sensible et qui prend facilement les coups de soleil, de cheveux clairs

Très haute protection

SPF 50+

En cas de peau très claire, très sensible, qui voit apparaître très rapidement des coups de soleil, de cheveux roux, de tâches de rousseur, pour les bébés et jeunes enfants

Les écrans solaires certifiés bio présentent des avantages évidents

Protection de la peau : Les écrans solaires minéraux forment une enveloppe ultra-fine et réfléchissante sur votre peau, sans être absorbés par celle-ci. Les écrans solaires de synthèse, en revanche, sont soupçonnés de perturber l'équilibre hormonal. Les filtres UV de synthèse ont besoin d'environ 30 minutes pour être absorbés par la peau. Ils transforment les rayons UV en énergie infrarouge. Le filtre UV de synthèse est alors utilisé et laisse derrière lui, entre autres, des perturbateurs endocriniens. Ceux-ci peuvent entraîner des allergies et des intolérances.

Protection des océans : Pour protéger les océans et les récifs coralliens, les crèmes solaires contenant les filtres UV synthétiques octinoxate et oxybenzone sont interdites par la loi depuis janvier 2021 dans l'État américain d'Hawaï.

Parfums et colorants exclusivement naturels : La nature nous donne tout ce dont nous avons besoin pour obtenir naturellement la qualité souhaitée ! Les huiles essentielles naturelles confèrent un parfum estival. Des huiles colorantes ou des minéraux colorés sont utilisés pour donner le coloris.



	Protection solaire minérale (Filtre UV)	Protection solaire chimique (Filtre UV)
Également connue sous le nom de	Filtre UV physique ou inorganique	Filtre UV organique
Comportement sur la peau	se dépose sur la peau	pénètre dans la peau 
Protection UVA/ UVB équilibrée	oui	oui
Efficacité	agit immédiatement, les rayons UV sont reflétés en surface de la peau (effet miroir)	agit après 30 minutes env., les rayons UV sont transformés en chaleur dans la peau
INCI (liste complète des ingrédients)	Zinc Oxid, Titanium Dioxide	Octocrylene, Homosalate, Ethylhexyl Salicylate (Octisalate), Oxybenzone, Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (DHHB), ...
Risque d'allergie	faible 	plus élevé
Respectueuse des coraux (Coral Reef Safe) :	oui, toujours !	Cela dépend du filtre : les oxybenzones, les octocrylènes et les octinoxates peuvent abîmer les récifs coralliens et sont déjà interdits dans certains pays (par ex. Hawaï)

PRODUITS PRÉFÉRÉS

Nos recommandations



Biosolis Spray Solaire
SPF 50



Eco Cosmetics Lait Solaire
„Sensitive“ SPF 30



ey! Sun Fluid
SPF 30



Biosolis Lait Sport
SPF50+



Acorelle Spray Solaire
SPF 30



Odyskin Crème Solaire
SPF 30



Soins solaires pour bébés + enfants

- ☀️ Toujours opter pour une crème solaire qui convient explicitement aux bébés et aux jeunes enfants.
- ☀️ La crème solaire ne doit pas contenir de parfums, de colorants ou de conservateurs.
- ☀️ La crème solaire doit avoir un indice de protection solaire (IP ou SPF) d'au moins 30. Idéalement, un SPF 50 ou 50+.
- ☀️ Pour aller à la plage ou à la piscine, utiliser des crèmes solaires particulièrement résistantes à l'eau.
- ☀️ Appliquer de la crème solaire sur les bébés et les enfants même lorsqu'ils se trouvent à l'ombre (comme dans la poussette lors d'une promenade).
- ☀️ Ce que la crème solaire ne peut pas faire, il faut y veiller grâce à des vêtements adaptés. Des vêtements aérés et protégeant du soleil (T-shirt, pantalon, chapeau)
- ☀️ Renouveler régulièrement la protection solaire et l'appliquer généreusement. Le fait de barboter dans l'eau, de transpirer ou de toucher les vêtements a pour effet d'éliminer la crème solaire.
- ☀️ **IMPORTANT** : même en renouvelant régulièrement l'application de la crème, la durée de protection offerte par l'indice de protection solaire n'est pas augmentée.
- ☀️ Le soir : rincer la crème solaire/se doucher et prendre soin de la peau délicate des enfants avec une lotion hydratante contenant par exemple de l'huile d'amande douce bio.

Nos recommandations de produits :



Eco Cosmetics Baby
Neutral SPF 50+



Biosolis Kids
SPF 50+



ey! Kids Sun Fluid
Neutral SPF 50+



Odyskin Crème Solaire
SPF 50

ECCO  *Verde*

Commandez vite et facilement
vos écrans solaires naturels sur
la boutique en ligne EccoVerde !

Tous les produits :
www.ecco-verde.fr