







Connaître sa peau pour adapter sa protection

| Phototype | Caractéristiques | Réaction au soleil | Conseils de protection |
|---|--|--|---|
| 1.  | <ul style="list-style-type: none"> • Peau très blanche • Cheveux roux ou blonds • Yeux bleus/verts • Souvent des taches de rousseur | <ul style="list-style-type: none"> > Coups de soleil systématiques > Ne bronze jamais, rougit toujours | <p>Exposition fortement déconseillée</p> <p>Au soleil, protection maximale indispensable :</p> <p>⇒ Vêtements, chapeau, lunettes de soleil</p> <p>⇒ Crème solaire indice FPS très haute protection (50+)</p> |
| 2.  | <ul style="list-style-type: none"> • Peau claire • Cheveux blonds/roux à châtain • Yeux clairs à bruns • Parfois apparition de taches de rousseurs | <ul style="list-style-type: none"> > Coups de soleil fréquents > Bronze à peine ou très lentement | |
| 3.  | <ul style="list-style-type: none"> • Peau intermédiaire • Cheveux châtain à bruns • Yeux bruns | <ul style="list-style-type: none"> > Coups de soleil occasionnels > Bronze graduellement | <p>Exposition prudente et progressive</p> <p>Au soleil, haute protection recommandée :</p> <p>⇒ Vêtements, chapeau, lunettes de soleil</p> <p>⇒ Crème solaire indice FPS haute protection (30-50) ou protection moyenne (15 à 25)</p> |
| 4.  | <ul style="list-style-type: none"> • Peau mate • Cheveux bruns/noirs • Yeux bruns/noirs | <ul style="list-style-type: none"> > Coups de soleil occasionnels > Bronze bien | |
| 5.  | <ul style="list-style-type: none"> • Peau brun foncé • Cheveux noirs • Yeux noirs | <ul style="list-style-type: none"> > Coups de soleil rares > Bronze beaucoup | |
| 6.  | <ul style="list-style-type: none"> • Peau noire • Cheveux noirs • Yeux noirs | <ul style="list-style-type: none"> > Coups de soleil très exceptionnels | <p>Exposition progressive</p> <p>Au soleil, protection recommandée :</p> <p>⇒ Vêtements, chapeau, lunettes de soleil</p> <p>⇒ Crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)</p> |