



## PROTECTION SOLAIRE

### Dans la peau du moniteur

Patrice Montant enseigne le ski au sein de l'ESF de Val d'Isère le soleil. Il conseil ses conseils pour éviter le carton rouge.

#### POUR LE VISAGE

« Ça s'est bien vendu, j'ai des coupures... ça pique quand on est au soleil. Il y a des produits pour protéger le visage. Mais attention à ne pas mettre trop de produit sur le visage. Il faut avoir un bon frotter dans la journée, ça protège un certain temps encore. »

#### POUR LES LÈVRES

« Les lèvres sont très sensibles et subissent beaucoup de agressions du soleil et du vent. Attention aux glacettes ! Ça déshydrate les lèvres et ça fait beaucoup de croûtes. Évitez de proposer aux élèves de se déshydrater. Mettez la crème, même si ça n'est pas une pilule ce qui ça fait les lèvres sèches. Quand on propose, le ski est une grosse activité pour s'hydrater sans oublier les pieds. »



#### POUR LE NEZ

« Le nez est une zone sensible d'absorption pour le UV. Ça ne s'est pas très mal, mais ça pique quand on est au soleil. Appliquez un peu de crème ou un peu de coup de stick à l'heure. Pas trop, mais régulièrement efficace. »

#### POUR LES OREILLES

« Ça gratte, ça fait mal au bout de moins de quinze minutes... ça fait mal. Évitez d'être au soleil. Évitez de proposer aux élèves de rester au soleil sans protection. Des produits en spray ou en crème, ça fait mal et ça n'est pas idéal pour protéger. Je vous conseille vraiment d'en proposer bien. Choisissez pour le sport de montagne, une petite crème en spray, ça fait moins mal. »

## A GLISSER DANS VOTRE ANORAK



**Filtre solaire**  
à la  
SPF 30  
pour protéger votre  
peau du soleil  
en hiver  
SUIVEE  
01 43 93 29 05  
www.esf.com



une protection à haute  
teneur en oxyde de zinc  
pour protéger votre  
peau du soleil  
SUIVEE  
01 43 93 29 05  
www.esf.com



Filtre solaire  
à la SPF 30  
pour protéger votre  
peau du soleil  
en hiver  
SUIVEE  
01 43 93 29 05  
www.esf.com