

Quel est votre type de peau ?

Le phototype permet de classer les individus selon la réaction de leur sensibilité au rayonnement solaire.



	Phototype	Caractéristiques	Réactions 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition fortement déconseillée • Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h • Au soleil, protection maximale indispensable : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (50+)
2		<ul style="list-style-type: none"> • Peau claire • Cheveux blonds/roux à châtain • Yeux clairs à bruns • Parfois des taches de rousseur 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition prudente et progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h • Au soleil, haute protection recommandée : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (30-50) ou protection moyenne (15-25)
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 lors d'expositions intenses • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h • Au soleil, protection recommandée : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire protection moyenne (15-25)
6		<ul style="list-style-type: none"> • Peau noire • Cheveux noirs • Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil très exceptionnels 	

Le saviez-vous ?

En diminuant la quantité d'UV qui arrive dans la peau, la mélanine rend l'absorption de la vitamine D (indispensable à la croissance osseuse) plus difficile pour les peaux noires. Elles ont donc besoin de plus de rayonnements solaires pour produire de la vitamine D. D'où les carences en vitamine D des sujets à peau noire, notamment quand ils vivent en zone faiblement ensoleillée.

© ISTOCKPHOTO

