

**grand
mercredi**

x

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
DISPOSITIFS MEDICAUX

présentent

L'été DES GRANDS-PARENTS

Le guide des Grands-Parents pour briller tout l'été



Chers Grands-Parents,

On le sait, vous vous réjouissez de profiter de la douceur de l'été avec vos Petits-Enfants...

D'ici là, petit rappel (bien utile) : le soleil que l'on aime tant peut être redoutable pour la santé.

Dans ce guide imaginé avec La Roche-Posay Dispositifs Médicaux, le partenaire de votre peau pour vous protéger des kératoses actiniques, lésions qui s'invitent sur les zones surexposées au soleil de la peau des Grands-Parents,

on vous glisse le mode d'emploi pour passer un été serein avec vos Petits-Enfants !



LES KÉRATOSES ACTINIQUES

ON VOUS ÉCLAIRE !

Ce sont des lésions précancéreuses, qui prennent la forme de **petites plaques sèches et rouges**, et s'installent sur les zones fréquemment exposées au soleil (visage, épaules, dos des mains...). Notre conseil pour les détecter : les kératoses actiniques sont plus facilement ressenties que vues. La peau est sèche et rugueuse au toucher et peut provoquer une sensation de brûlure.

ON VOUS RASSURE !

90% des kératoses actiniques sont bénignes et il n'est jamais trop tard pour se protéger !



1 LES UV NE PROVOQUENT PAS LA MOINDRE SENSATION DE CHALEUR

Méfiez-vous des journées plus fraîches ! Les UV, responsables des coups de soleil, sont **invisibles** et ne sont pas perceptibles par la peau, c'est d'ailleurs ce qui les rend si sournois. La sensation de chaleur est provoquée par les rayons infrarouges. **Mais quelle que soit la température, gare aux UV !**

2 LES NUAGES LAISSENT PASSER LES UV

Attention au piège, les nuages ne vous protègent pas totalement ! **Plus de 80% des rayons UV** traversent les nuages. Le danger ? Ils arrêtent plus d'infrarouges, responsables de la sensation de chaleur, ce qui donne une fausse impression de sécurité ! Vous l'aurez compris : **protégez-vous et vos Petits-Enfants même quand le ciel est couvert.**

3 LES EFFETS DES UV S'ADDITIONNENT AU FIL DES ANNÉES

C'est le fameux « capital soleil ». Si le vôtre est déjà bien entamé, tenez-vous à l'abri des **kératoses actiniques***, signaux d'alarme d'une surexposition solaire. Nos (faux) amis les rayons UV entraînent des lésions de l'ADN, pouvant provoquer des mutations cancérigènes. Les kératoses actiniques, lésions précancéreuses, dont on parle trop peu, apparaissent le plus souvent après 60 ans, et **sont le résultat des années d'exposition antérieures.**

4 IL EST TOUJOURS POSSIBLE DE SE PROTÉGER

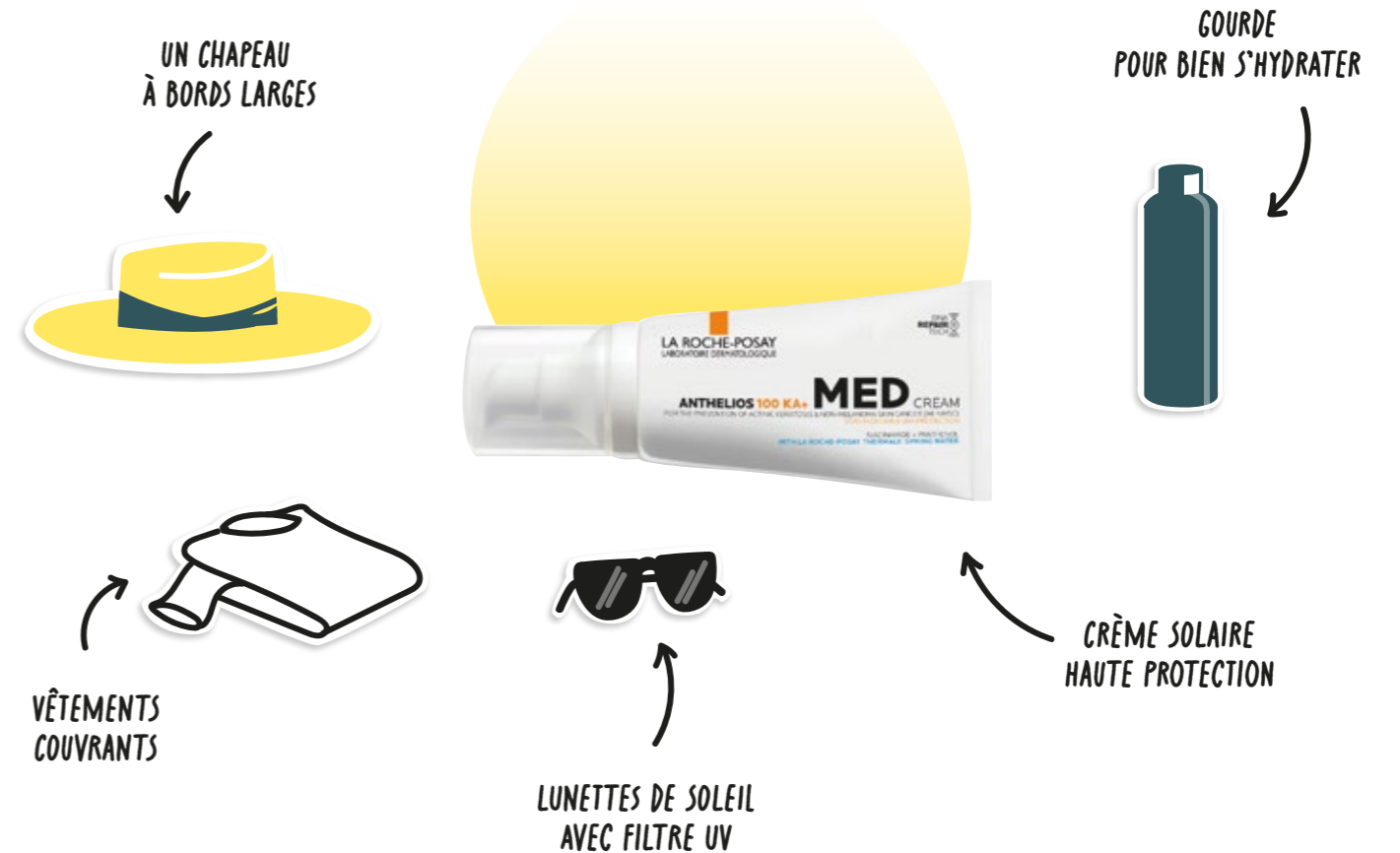
Un dispositif médical, comme ANTHELIOS 100KA+MED qui protège l'ADN, est **la solution parfaite** pour tous les Grands-Parents qui cherchent à éviter et réparer les dommages causés par le soleil sur leur peau. En bloquant les UV, cette crème **favorise la protection de la barrière cutanée et la réparation de l'ADN.**

Pssst, n'oubliez pas de surveiller votre peau de très près ! Si vous constatez quelque chose d'inhabituel, il est essentiel de consulter un dermatologue.

Kit de survie D'UN ÉTÉ PROTÉGÉ EN FAMILLE

QUAND L'ÉTÉ POINTE LE BOUT DE SON NEZ, VOUS N'AVEZ QU'UNE IDÉE EN TÊTE : profiter des journées ensoleillées avec vos Petits-Enfants. Voici **les indispensables à adopter** illico pour savourer la plus belle saison de l'année en toute sécurité !

Et ce n'est pas vous chers Grands-Parents qui nous direz le contraire, les petits prennent plaisir à imiter les grands. Alors, on compte sur vous pour montrer l'exemple en vous équipant :



LE PETIT PLUS DES GRANDS-PARENTS

Le dispositif médical ANTHELIOS 100KA+MED est assurément l'indispensable des Grands-Parents qui souhaitent prévenir les dommages cutanés liés à l'exposition au soleil.

SA DOUBLE ACTION ?

Protéger la peau du combo estival (UVA, UVB et kératoses actiniques) et réparer les lésions induites par les UV.

Activités ensoleillées et anti-UV POUR VOS PETITS-ENFANTS

Ça y est, vous connaissez le combo gagnant d'un été serein avec vos Petits-Enfants et vous voilà prêts à passer de doux moments ensoleillés avec toute votre tribu !

Alors sans perdre des yeux les bons réflexes, découvrez des activités hyper faciles à mettre en place et originales pour occuper vos après-midi en famille (à l'ombre bien-sûr).



LES SERVIETTES DE PLAGE MUSICALES

L'idée : installez les serviettes de toute la tribu en cercle (une serviette en moins que le nombre de participants) et lancez votre meilleure playlist. Lorsque la musique s'arrête, le dernier debout est éliminé !

Le conseil anti-ronchons : pour choisir la musique, c'est chacun son tour !

LE JEU PRISON-GLAÇON

L'idée : congelez les figurines préférées de vos Petits-Enfants dans un récipient adapté rempli d'eau, puis démoulez. Le premier qui libère son jouet en faisant fondre le glaçon avec un pistolet à eau a gagné !

La super astuce : si vous n'avez pas assez de pistolets à eau pour toute la tribu, organisez un relais en équipes.

LA RECETTE DU VRAI PRODUIT À BULLES

L'idée : pour buller à l'ombre, mélangez 25 cl d'eau, 4 cuillères à café de liquide vaisselle, 1 cuillère à café de Maïzena et... 1 cuillère à café de sucre (pour de belles bulles qui durent plus longtemps).

Le défi qui change tout : bout du nez, coudes, gros orteil... on s'amuse à éclater les bulles avec une seule partie du corps !

LE BLIND TEST VITAMINÉ

L'idée : les yeux bandés, faites deviner les goûts de 5 fruits et légumes de l'été à vos Petits-Enfants. Melon, abricot, pastèque, fraise... celui qui trouve en premier l'ingrédient mystère marque un point !

L'alternative gourmande : ça fonctionne très bien aussi avec les parfums de glace !

Ce mini-guide vous est proposé par Grand-Mercredi,
la marque préférée des Grands-Parents en France,
et a été conçu en partenariat avec La Roche-Posay Dispositifs Médicaux.

Pour encore plus d'articles géniaux et d'idées d'activités,
invitez tous vos amis Grands-Parents
à se connecter sur : www.grand-mercredi.com

