

Feuille de travail 2 : l'article du *Daily Mirror*

Traduit par Camille Ducoin

La protection solaire sur un plateau !

Par Angela Dowden 13/06/2006

Avec l'envolée record des températures, il est vital de vous protéger des rayons du soleil. Voici les aliments qui peuvent vous y aider...

Quelques changements simples dans votre alimentation, peuvent vous aider à protéger votre peau des coups de soleil, du vieillissement et même du cancer. Bien sûr, vous devez continuer à utiliser votre chapeau, votre crème solaire, et rester à l'ombre pendant les heures chaudes de la journée ; mais voici comment obtenir une partie de vos FPSs (facteurs de protection solaire) sur un plateau...

L'huile d'olive

que l'huile d'olive (combinée aux fruits, légumes et plantes légumineuses) offrait une protection mesurable contre la formation de rides. Vous pouvez consommer de l'huile d'olive en assaisonnement de salades, ou y tremper du pain plutôt que d'utiliser du beurre.

Matériel de support pour :

Walsh, E (2012) La mauvaise science : ce qu'on apprend grâce aux médias. *Science in School* 22. www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/french