



**LES MAILLOTS
POUR FRILEUSES**

Pour les enfants Sa forme shorty bien couvrante assure le maintien de la chaleur dans l'eau et un effet coupe-vent à l'extérieur. Pour ne pas ressortir de l'eau tout bleu et tremblant. Du 12 mois au 12 ans. Combinaison Kloupi, Nabaiji, 14,95 €, Décathlon.



Pour les nageuses

En néoprène étanche, ce maillot de bain maintient la chaleur sans gêner nos mouvements. Idéal pour nager en mer. Aqua Skin, Aquasphère. 59,95 €, points de vente sur www.aquasphere-swim.com/fr



Intégral Ce maillot-combi associe une fine couche en néoprène au tissu classique des maillots de bain. On gagne ainsi 4 degrés ! Un peu cher, mais parfait pour se baigner dans la mer ou les lacs frisquets. Maillot de bain iSwim, La compagnie du bain 190 €, points de vente sur www.la-compagnie-du-bain.com



Double couche

Doublé en polaire, ce tee-shirt se glisse sous la combi de surf ou de plongée pour réchauffer les plus frileuses. Top thermique, Tribord. 14,95 €, Décathlon.

L'AVIS DES EXPERTS :

Dr Emmanuel Ricard, délégué à la prévention pour la Ligue contre le cancer

« Contrairement aux crèmes solaires, qui s'éliminent au fur et à mesure, ces vêtements offrent une protection durable dans le temps. Pour ne pas laisser passer les UV, ces tissus, comme les matières synthétiques, ont des fibres serrées qui ne se détendent pas dans l'eau, contrairement à celles du coton. »



Pr Brigitte Dreno, dermatologue

« Il est sûr que ces vêtements protègent mieux que n'importe quelle crème solaire. Le problème, c'est qu'à l'heure actuelle, il n'existe aucune norme officielle encadrant la mention anti-UV, en dehors de celles mises en place par les industriels. Résultat : il est difficile de savoir avec certitude quel pourcentage des rayons UVA ou UVB est filtré. »

L'AVIS DE L'EXPERT :

Dr Mathieu Coulangue, médecin de plongée à l'assistance publique des hôpitaux de Marseille

« Dans l'eau, on se refroidit dès que la température se situe en dessous de 34 °C. Porter un tee-shirt Lycra, un shorty ou une combinaison en néoprène aide à ralentir la perte de chaleur. Pour se réchauffer, il faut couvrir au minimum le torse, les bras et les jambes. Plus on plonge profond, plus l'eau est froide et plus la couche de néoprène devra être épaisse. Comme on perd aussi beaucoup de chaleur par la tête, on peut choisir un vêtement avec cagoule. »

