

SOLEIL ET UV

Comment s'en protéger ?

Le soleil est **indispensable** à notre vie et à notre équilibre psychologique. Ses rayonnements peuvent toutefois **engendrer beaucoup de dégâts**, notamment des cancers de la peau.



→ RECHERCHER L'OMBRE

Que ce soit en ville ou dans la nature, préférez les endroits ombragés. À la plage, sachez qu'à l'ombre du parasol, vous n'êtes pas entièrement protégé.



→ SE COUVRIR

Portez le plus souvent possible des vêtements secs, couvrants, légers idéalement à mailles serrées. Couvrez-vous avec un chapeau à bords larges et portez des lunettes de protection solaire « Catégorie CE 3 ou 4 » dont la monture enveloppe bien vos yeux.



→ NE PAS S'EXPOSER DURANT LA MI-JOURNÉE

soit de 12 h à 16 h en France métropolitaine. Le soleil est alors au plus haut dans le ciel et l'intensité des rayonnements ultraviolets à son maximum.



→ UTILISER DES COSMÉTIQUES ANTI-SOLAIRES EFFICACES*

La crème doit être appliquée, au minimum toutes les deux heures, sur les parties découvertes du corps. Après avoir travaillé, nagé, joué ou fait du sport en plein air, une application toutes les 20 minutes est nécessaire.

* L'indice 30 est à privilégier, 15 minimum.

