

# Le soleil, mieux informé, mieux protégé



Rayons du soleil :

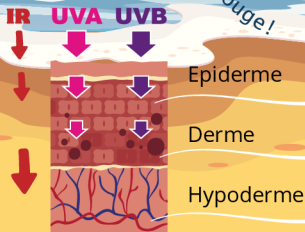
UVA, UVB, IR Infrarouge!

## PRINCIPAUX RISQUES

**Rayonnement UVB** : coups de soleil, cancer de la peau

**Rayonnement UVA** : vieillissement de la peau, mélanome (forme très grave du cancer de la peau)

**Rayonnement IR (infrarouge)** : vieillissement de la peau



Alors au soleil, j'adopte les bons réflexes!

Le soleil c'est comme avec l'alcool, c'est avec modération

Je mets un chapeau, mes lunettes de star, un tee-shirt si je joue au volley ou au foot sur la plage

J'applique une crème de protection, sans oublier le cou, les oreilles et le crâne

Je mets ma crème avant l'exposition, ça évite la gélance devant les potes

Je remets de la crème toutes les deux heures maximum et ou après chaque baignade

# Comment se protéger ?

*Renseigne toi auprès de  
ton pharmacien*

	UV INDEX <b>1</b>	UV INDEX <b>2</b>	<b>FAIBLE</b>		Protection non nécessaire
	UV INDEX <b>3</b>	UV INDEX <b>4</b>	UV INDEX <b>5</b>		<b>MOYENNE</b> Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil et crème solaire
	UV INDEX <b>6</b>	UV INDEX <b>7</b>		<b>ÉLEVÉE</b>	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil et crème solaire
	UV INDEX <b>8</b>	UV INDEX <b>9</b>	UV INDEX <b>10</b>	 	<b>TRÈS ÉLEVÉE</b> Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air.
	UV INDEX <b>11+</b>	 	<b>EXTRÊME</b>		Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air

