

Le soleil, mieux informé, mieux protégé

Rayons du soleil :

UVA,

UVB, IR

Infrarouge!

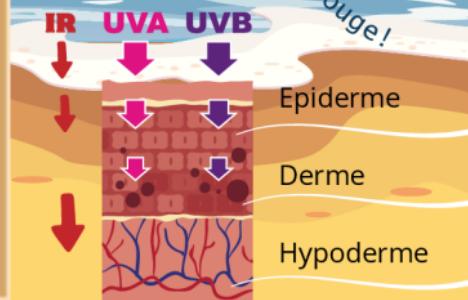


PRINCIPAUX RISQUES

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 gêne 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



Repère sur l'espace météo sur ton smartphone ou de la télévision, l'indice UV indique le niveau d'attention à avoir

