



#BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Les bons gestes face au soleil

Nous sommes en été, il fait chaud et le soleil est présent ! Pourtant il faut faire très attention. Certes, il est important de mettre de la crème solaire. Cependant, avant, il existe beaucoup d'autres conseils à appliquer afin d'éviter les dangers du soleil !

12:00



16:00

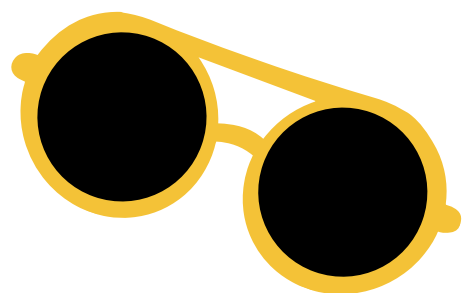


1

Evitez l'exposition au soleil entre 12 et 16h

2

Préférez l'ombre à une exposition directe



3

Portez le plus possible des vêtements couvrants et manches longues ainsi que des couvre-chefs

4

Portez des lunettes de soleil avec filtre anti ultra-violet



5

Surveillez l'indice UV, les nuages ne vous protègent pas forcément des rayons UV

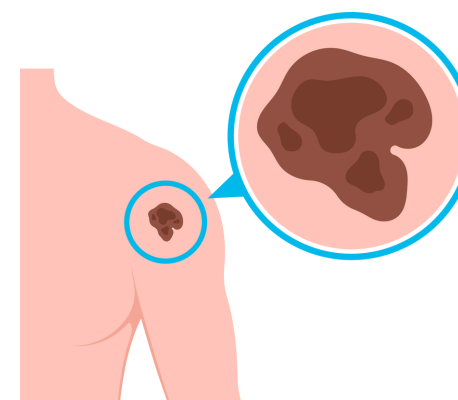
6

Appliquez de la crème solaire indice 50 sur votre peau si vous êtes obligé de vous exposer au soleil.



7

Hydratez vous tout au long de la journée.



Pensez à faire vérifier vos taches et grains de beauté et à appliquer la **méthode ABCDE** pour repérer les mélanomes

Quels sont les risques ?

Effet à court terme :

- Ophtalmie
- Brûlures et coups de soleil

Effet à long terme :

- Cataracte
- Vieillessement prématuré de la peau
- DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)
- Mélanomes
- Carcinomes



Attention !

La crème solaire doit être votre ultime recours face au soleil

Toutes les crèmes ne se valent pas il faut faire attention à la composition : **elles sont susceptibles de contenir des ingrédients néfastes pour la sante et/ou l'environnement à long terme**

Pour cela nous vous conseillons de choisir une crème à appliquer (ni huile ni spray), avec le moins d'ingrédients possible, bio et/ou labellisée.

