

# Les bons gestes face au soleil



#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE

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 il existe beaucoup d'autres conseils à appliquer afin d'éviter les dangers du soleil !

12:00



16:00

1 Eviter l'exposition au soleil entre 12 et 16h.

2 Préférez l'ombre à une exposition directe.

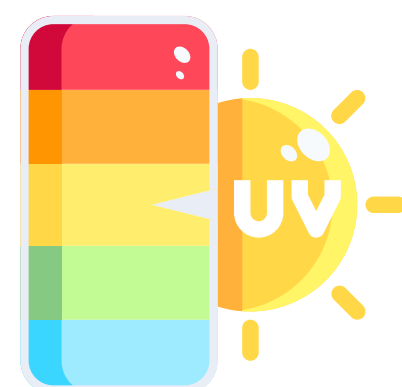
3 Portez les plus possible des vêtements couvrants et manches longues ainsi que des couvre-chefs.

4 Portez des lunettes de soleil avec filtre anti-UV.

5 Mettre de la crème solaire régulièrement en adaptant l'indice de celle-ci.

6 Surveiller l'indice UV, des nuages ne vous protègent pas forcément des rayons UV.

7 Hydratez vous tout au long de la journée.



## Quels sont les risques ?

### Effet à court terme :

- Ophtalmie
- Brûlures et coups de soleil

### Effet à Long terme :

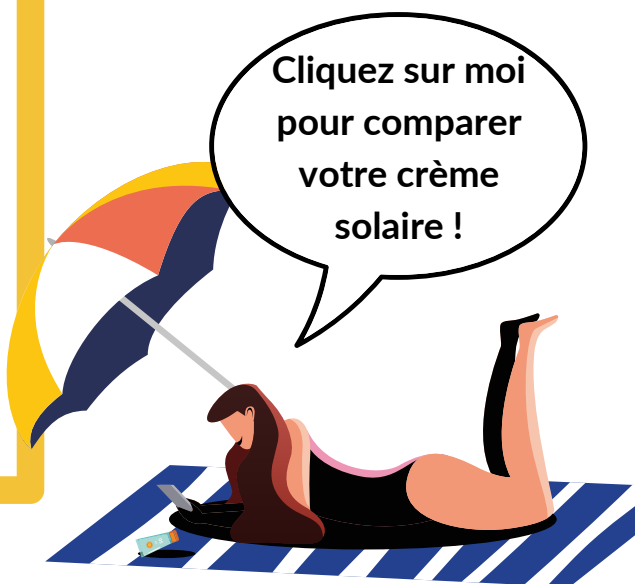
- Cataracte
- Vieillesse prémature de la peau
- DMLA
- Mélanomes

### 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

Pour cela nous vous conseillons d'étudier les risques de votre crème solaire, cela est possible grâce à l'**Association Que choisir** qui a comparé presque 2000 références pour vous.

Cliquez sur moi pour comparer votre crème solaire !



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

Animation :

Primum  
non nocere

C2DS  
avec la DSE en santé