J'aime le soleil, je protège ma peau

Conseils et astuces pour se protéger du soleil

Vrai ou faux ?

1 ***Un tee-shirt mouillé me protège du soleil.***

Faux ! Même s'il est en coton ordinaire,
une fois mouillé le tee-shirt ne protège plus suffisamment votre peau.

2 ***L'écran total n'existe pas.***

Vrai ! Toutes les crèmes solaires ne protègent pas totalement
et longtemps c'est pourquoi il faut en remettre régulièrement.

3 ***Si j'ai une peau bronzée,
je n'ai pas besoin de mettre de la crème solaire.***

Faux ! Contrairement aux idées reçues, toutes les peaux
même les plus foncées, peuvent être sujettes aux coups de soleil.
Il est donc important d'appliquer de la crème
quel que soit son type de peau.

4 ***Je dois seulement me protéger quand je suis à la plage.***

Faux ! Il faut se protéger en toutes occasions
et même si vous n'avez pas l'impression de vous exposer au soleil
(jeux dans le jardin, dans les parcs d'attraction,
promenade, sports en extérieur etc.).

Depuis plusieurs années,
la ville de Brest prévient les habitants contre les effets néfastes d'une exposition inadaptée au soleil.
Dans le Finistère plus qu'ailleurs où le soleil est plus fort, il est important de se protéger des rayons.

Service Promotion de la Santé
Direction action sociale et santé
16 rue Alexandre Ribot 29200 Brest
Téléphone : 02 98 00 80 80
promotion-sante@mairie-brest.fr
Site participatif : www.sante-brest.net

Les sites internet sur lesquels nous pouvons avoir des informations complémentaires :
www.fondation-arc.org
www.inpes.santepubliquefrance.fr
www.reseau-melanome-ouest.com
www.soleil.info

Direction Communication 2017 - graphisme : www.grinette.com

Brest.fr

VILLE DE Brest

En Bretagne, il faut se protéger !

Les nuages ne protègent pas des coups de soleil : 90 % des rayons du soleil passent à travers les nuages. Même si le vent procure une sensation de fraîcheur, les rayons du soleil restent dangereux.

Bon à savoir

L'indice UV exprime l'intensité du ***rayonnement Ultra Violet*** *sur une échelle de 0 à 9 et le risque qu'il représente pour la santé. Même par temps nuageux en Bretagne, l'indice UV est* ***entre 6 et 8*** *(comme sur la côte d'Azur) !*

Pensez à consulter la météo des plages pour connaitre la température et l'indice UV du jour.

Même en dehors de l'été, plus l'indice est élevé, plus il faut se protéger.

Les indispensables

Si tu veux profiter du soleil sans te mettre en danger

1. ***Ne pas s'exposer entre 12h et 16h.***
   C'est là où le soleil est le plus fort.
   Il est donc préférable de privilégier les activités de plein air avant 12h et après 16h. Si votre enfant a moins d'un an, les expositions au soleil sont fortement déconseillées.
2. ***Se vêtir d'un tee-shirt, d'une paire de lunettes (normes CE 3 ou 4) et d'un chapeau à bord large ou d'une casquette.***
3. ***Utiliser un parasol ou une demie tente*** afin d'être à l'ombre.
4. ***S'hydrater*** en privilégiant l'eau.
5. ***Se protéger la peau avec de la crème solaire.***
   Il faut l'appliquer en couche épaisse,
   20 minutes avant chaque exposition au soleil
   toutes les deux heures mais aussi après chaque baignade.
   Chaque crème a un indice de protection (le maximum est 50+)
   mais pour les enfants il faut au minimum un indice 30.
   La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes.

Une petite astuce en +

Tant que ton ombre est plus petite que toi, évite de t'exposer ou pense à bien te protéger !