

# L'ATELIER SANTÉ VILLE

*vous informe...*

## ... sur l'exposition au soleil

Le soleil participe à notre bien-être physique et moral : il aide notre corps à se maintenir en bonne santé, ses rayons permettent la fabrication de la vitamine D, essentielle pour les os.

Pour autant, une trop longue exposition à ses rayons ultraviolets (UV) est dangereuse pour la peau et les yeux (risque de mélanome). Les personnes les plus à risque sont les bébés et enfants de moins de 15 ans ; les personnes avec beaucoup de grains de beauté ; les personnes souvent en extérieur ; les adeptes des lampes à UV ; les personnes à peau sensible.

### **Comment bien se protéger ?**

- évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h)
- évitez la surexposition au soleil et les coups de soleil, surtout durant l'enfance (ne pas exposer les nourrissons)
- portez un chapeau ou une casquette
- portez des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV et des montures bien enveloppantes
- sur la plage : gardez un tee-shirt et appliquez une crème anti-UV, surtout pour les enfants

### **N'oubliez pas que :**

- le parasol ne protège pas intégralement des rayons du soleil, il en diminue l'intensité
- certains médicaments, parfums ou déodorants peuvent, au soleil, provoquer allergies ou brûlures
- autobronzants et compléments alimentaires ne protègent pas du soleil
- les accélérateurs de bronzage (graisse à traire, monoï...) augmentent les méfaits des rayons solaires
- l'Organisation Mondiale de la Santé déconseille l'usage des cabines et lampes à bronzer

### **Pour en savoir plus :**

[www.infsoleil.com](http://www.infsoleil.com) • [www.ligue-cancer.asso.fr](http://www.ligue-cancer.asso.fr)

[www.asnav.org](http://www.asnav.org) • [www.syndicatdermatos.org](http://www.syndicatdermatos.org)