LES BONS REFLEXES

EXPOSEZ-VOUS DE MANIÈRE RAISONNABLE

Evitez le soleil entre 12h et 16h

Préférez l'ombre (arbre, parasol, voile d'ombrage)

Exposez-vous progressivement, en limitant la durée !

PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES

Limitez au maximum l'exposition des enfants

Ne pas exposer les bébés au soleil

COUVREZ-VOUS

Portez des vêtements avec un tissage serré ou traités anti-UV

Un chapeau à larges bords

Des lunettes de soleil (norme CE 3 en général, et 4 en haute montagne)

RENOUVELEZ SOUVENT

La crème solaire à appliquer 20 min avant une exposition et à renouveler toutes les 2 heures, et après chaque baignade.

LES UV ARTIFICIELS SONT DANGEREUX POUR LA PEAU

Avant 18 ans, leur usage est interdit

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Toute la ligue partout en France

0 800 940 939

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN PORTABLE

Soutien psychologique - Aide à l'assurabilité
Permanence juridique
des Conseils, des forums, des infos
www.ligue-cancer.net

DON en CONFIANCE comitecharte.org

papiers
Avec Ecofolio tous les papiers se recyclent.

Publication janvier 2017 • Ne pas jeter sur la voie publique • Réalisation graphique : metafacettes.fr

SOLEIL
BONNE CONDUITE

Je me protège du soleil dans toutes mes activités

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

LE SOLEIL EST INDISPENSABLE À LA VIE...

Si le soleil et sa lumière sont indispensables à la vie sur terre et jouent un rôle bénéfique pour l'homme (dope le moral et favorise la production de vitamine D), une partie de son rayonnement est dangereux pour les yeux et la peau.
Savoir bien se protéger du soleil dans toutes les activités de la vie quotidienne, est une des clés pour préserver notre santé.

... MAIS EN ABUSER EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

L'abus de soleil est dangereux pour la santé
A court terme, il est responsable des coups de soleil de la peau et des yeux (ophtalmies), d'allergies et d'insolations.
A long terme, l'abus de soleil accélère le vieillissement cutané, favorise l'apparition de lésions oculaires (cataractes, ulcérations de la cornée) et des cancers de la peau.

ATTENTION À NE PAS FAIRE FAUSSE ROUTE !

UV artificiels – cabines UV
les UV artificiels sont dangereux. Ils ne préparent pas la peau au soleil.

Huiles et graisse à traire
les accélérateurs de bronzage ne font pas bronzer plus vite, mais font brûler !

Réverbération, nuages
l'ombre d'un parasol ou un ciel voilé sont trompeurs. Attention aux coups de soleil !

Altitude
en altitude, les UV sont plus intenses.

Produits autobronzants compléments alimentaires
simples colorants, les produits autobronzants ne protègent pas des UV.

Médicaments (photosensibilisants)
certains médicaments, déodorants et parfums peuvent provoquer des allergies ou des brûlures graves (lisez les notices et demandez conseil à votre pharmacien).

APPRENEZ LES RISQUES

La principale cause de l'augmentation du nombre de cancers de la peau enregistrés au cours des dernières décennies est liée à nos comportements : augmentation du temps des vacances, destinations plus ensoleillées, développement des sports de plein air, esthétique du bronzage… Autant de pratiques favorisant une surexposition aux rayonnements ultraviolets.

Le bronzage n'est que le signe de lésions causées par les UV et représente le système de défense de la peau pour éviter des lésions plus importantes.

Un coup de soleil signifie que la peau a été agressée

Votre peau est rouge ? Elle veut se défendre ! Il s'agit d'une dilatation des vaisseaux sanguins. Elle pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc plus sensible aux rayons du soleil !

Le soleil accélère le vieillissement cutané

Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive, notre peau subit un vieillissement prématuré. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices étoilées blanches marquent la peau, qui peut aussi sécher, se rider et épaissir.

EXPOSEZ-VOUS DE MANIERE RAISONNABLE

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux rayons UV. Chaque peau est différente, en fonction de sa couleur elle est plus ou moins sensible au soleil (phototype). Toutes les peaux doivent se protéger : quel que soit le type de peau, la protection adéquate dépend de l'intensité des rayons UV, de la durée d'exposition et de l'activité exercée.

Exposez-vous progressivement, en limitant la durée !
Pas plus de 10 minutes le premier jour, en augmentant très progressivement chaque jour la durée de votre exposition. N'oubliez pas que nous ne sommes pas égaux devant le soleil : adaptez votre durée d'exposition en fonction de votre type de peau.
En vous exposant progressivement, vous limiterez le risque de prendre un coup de soleil. Vous bronzerez moins vite, mais votre hâle sera plus durable.
Quelques minutes par jour suffisent à notre peau pour produire la vitamine D qui permet de fixer le calcium et le phosphore.

MER

MONTAGNE

CAMPAGNE

JARDIN

VILLE

TRAVAIL

PROTÉGEZ-VOUS

Se protéger du soleil est indispensable à la plage ou à la piscine, en ville, au jardin, à la campagne ou à la montagne, et pour toutes les activités de plein air, que ce soit au travail ou pendant le temps des loisirs : déjeuners en terrasse, balades, activités sportives, jardinage, bricolage…

Préférez l'ombre au soleil et portez des vêtements couvrants, un chapeau à larges bords qui protège bien la nuque et les oreilles, des lunettes de soleil et crème solaire à indice de protection très élevé (50) sur toutes les parties non protégées.

Limitez au maximum l'exposition des enfants !
Protégez particulièrement les enfants : la peau des bébés et des jeunes enfants est très fragile. Elle est plus fine que celle des adultes et les cellules ne possèdent pas la capacité de réparation pour faire face à des coups de soleil répétés.
C'est la même chose pour leurs yeux qui sont très sensibles aux ultraviolets.

Quelle que soit la couleur de peau, les enfants sont extrêmement sensibles au soleil et doivent faire l'objet d'une attention particulière jusqu'à l'âge de 15 ans.

ATTENTION

Les coups de soleil durant l'enfance, les expositions solaires intermittentes et intenses augmentent le risque de développer un cancer cutané à l'âge adulte.
Les bébés ne doivent jamais être exposés directement au soleil.

LES UVA ET LES UVB SONT CANCÉROGÈNES

L'exposition aux rayons ultraviolets (UV), d'origine naturelle (soleil) ou artificielle (cabines de bronzage), est un facteur de risque majeur de développer un cancer de la peau.
En France, plus de 80 000 nouveaux cas de cancer de la peau dont 14 350 mélanomes sont diagnostiqués chaque année, et près de 1 800 personnes en meurent. *

*Les cancers en France en 2015 – INCa

Examinez votre peau régulièrement
Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton ou une croûte qui persiste et se modifie, un grain de beauté qui grossit, change de couleur et aux contours irréguliers sont des signes qu'il ne faut pas négliger.
Toute modification cutanée persistante doit conduire à une consultation chez un dermatologue.

ATTENTION

Les personnes à la peau très claire et les personnes qui ont de nombreux grains de beauté doivent se faire surveiller régulièrement. Parlez-en à votre médecin.