

EXPOSEZ-VOUS

DE MANIÈRE

RAISONNABLE

Evitez le soleil

entre 12h et 16h

progressivement,

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

DANGEREUX POUR LA PEAU Avant 18 ans, leur usage est interdit

Toute la ligue partout en France

0 800 940 939







en limitant la durée! LES UV ARTIFICIELS SONT

Préférez l'ombre Ne pas exposer (arbre, parasol, les bébés au soleil voile d'ombrage) Exposez-vous

Limitez au maximum l'exposition des enfants

PEAUX JEUNES

PEAUX FRAGILES

ES BONS REFLEXES

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

COUVREZ-VOUS

Un chapeau

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

à larges bords

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

RENOUVELEZ

FAUSSE ROUTE!

À NE PAS FAIRE

ATTENTION



LA LIGUE

LE SOLEIL EST INDISPENSABLE À LA VIE.

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

... MAIS EN ABUSER EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

sement <mark>cutané, favorise l'apparition de lésions</mark> A long terme, l'abus de soleil accélère le vieillisgies et d'insolations. soleil de la peau et des yeux (ophtalmies), d'aller-A court terme, il est responsable des coups de L'abus de soleil est dangereux pour la santé

des cancers de la peau. oculaires <mark>(cataractes, ulcérations de la cornée) et</mark>

certains médicaments, déodorants et pa peuvent provoquer des allergies ou des prûlures graves (lisez les notices et dema Médicaments (photosensibilisants)

Altitude

Réverbération, nuages

Huiles et graisse à traire

VV artificiels - cabines VV

compléments alimentaires

Produits autobronzants



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

défendre! Il s'agit d'une dilatation des vieillissement prématuré. Sur les zones vaisseaux sanguins. Elle pèle? C'est le signe particulièrement exposées, des taches qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau brunes ou claires et des petites cicatrices qui se forme après avoir pelé contient très étoilées blanches marquent la peau, qui peu de mélanine, elle est donc plus sensible peut aussi sécher, se rider et épaissir. aux rayons du soleil!



Le soleil accélère le vieillissement cutané

Quand on s'expose régulièrement et de Votre peau est rouge? Elle veut se manière excessive, notre peau subit un



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.









JARDIN

















PROTÉGEZ-VOUS

Se protéger du soleil est indispensable à des enfants! la plage ou à la piscine, en ville, au jardin, Protégez particulièrement les enfants: la sportives, jardinage, bricolage...

Préférez l'ombre au soleil et portez des sont très sensibles aux ultraviolets. vêtements couvrants, un chapeau à larges bords qui protège bien la nuque et les Quelle que soit la couleur de peau, les oreilles, des lunettes de soleil et crème enfants sont extrêmement sensibles au solaire à indice de protection très élevé soleil et doivent faire l'objet d'une attention

Limitez au maximum l'exposition

à la campagne ou à la montagne, et pour peau des bébés et des jeunes enfants est toutes les activités de plein air, que ce soit très fragile. Elle est plus fine que celle des au travail ou pendant le temps des loisirs: adultes et les cellules ne possèdent pas la déjeuners en terrasse, balades, activités capacité de réparation pour faire face à des coups de soleil répétés.

C'est la même chose pour leurs yeux qui

(50) sur toutes les parties non protégées. particulière jusqu'à l'âge de 15 ans.



*Les cancers en France en 2015 - INCa

LES UVA ET LES UVB SONT CANCÉROGÈNES

L'exposition aux rayons ultraviolets (UV), ou une croûte qui persiste et se modifie, d'origine naturelle (soleil) ou artificielle un grain de beauté qui grossit, change de (cabines de bronzage), est un facteur de couleur et aux contours irréguliers sont des risque majeur de développer un cancer de signes qu'il ne faut pas négliger. la peau.

En France, plus de 80 000 nouveaux cas de doit conduire à une consultation chez un cancer de la peau dont 14 350 mélanomes dermatologue. sont diagnostiqués chaque année, et près de 1800 personnes en meurent.*



Examinez votre peau régulièrement

Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton

Toute modification cutanée persistante

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.



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.