RETOUR PRÉMATURÉ À LA MAISON À CAUSE D'UN COUP DE SOLEIL!

LOISIRS

Produits de protection solaire:
Utilisez des produits de protection solaire qui résistent à l'eau et dont l'indice de protection est supérieur à 25. Appliquez le produit 20 minutes avant le bain de soleil et renouvelez l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.

Attention! Un produit solaire dont l'indice de protection solaire est élevé **ne permet pas** d'interminables bains de soleil. La survenue d'un coup de soleil est seulement freinée. L'application d'une crème autobronzante ne protège pas d'un coup de soleil.

Protection solaire

METTEZ UN CHAPEAU!

METTEZ UN T-SHIRT!

METTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL!

Réfléchissantes ou teintées: ce qui importe, c'est la taille de la monture des lunettes de soleil. Les modèles miniatures laissent passer trop de lumière sur les côtés.
Les lunettes de soleil de qualité protègent les yeux et les tissus alentours des dommages provoqués par les rayons du soleil.

Norme CE *pour lunettes solaires / standard de protection UV400 (UVA-UVB)*

1	verres clairs à légèrement teintés	- luminosité solaire atténuée - journées couvertes - adaptés à toutes les ambiances - usage quotidien
2	filtre universel sombre	- luminosité solaire moyenne - convient pour l'été - protection parfaite contre l'éblouissement dans nos régions
3	filtre très sombre	- forte luminosité solaire - plans d'eau très clairs - plage / montagne - pays du sud
4	filtre extrêmement sombre	- luminosité exceptionnelle - plans d'eau très clairs - haute montagne / glacier / mer - trop sombre pour conduire

Lentilles de contact: N'utiliser que des lentilles offrant une protection spéciale contre les rayons solaires. Mais elles ne protègent pas les paupières!

TYPE DE PEAU 1

- Peau: **très claire**
- Cheveux: **roux ou blond clair**
- Taches de rousseurs: **en grand nombre**
- Rougeurs: **toujours**
- Bronzage: **presque jamais**
- Temps d'autoprotection de la peau: **5-10 min.**

- Peau: **claire**
- Cheveux: **blonds**
- Taches de rousseurs: **souvent**
- Rougeurs: **souvent**
- Bronzage: **faible**
- Temps d'autoprotection de la peau: **10-20 min.**

TYPE DE PEAU 2

TYPE DE PEAU 3

- Peau: **légèrement mate**
- Cheveux: **blond foncé**
- Taches de rousseurs: **sans**
- Rougeurs: **rares**
- Bronzage: **moyen**
- Temps d'autoprotection de la peau: **20-30 min.**

- Peau: **brune**
- Cheveux: **bruns ou noirs**
- Taches de rousseurs: **sans**
- Rougeurs: **jamais**
- Bronzage: **intense**
- Temps d'autoprotection de la peau: **40 min.**

TYPE DE PEAU 4

www.marcwilmesdesign.lu ISBN 2-919909-31-2

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Des informations supplémentaires sont disponibles sous:
www.medecine-preventive.lu
www.cancer.be
www.skincancer.org
www.e-cancer.fr

Partenaires:
Société Luxembourgeoise de Dermatologie et de Vénéréologie, Ministère de l'Education nationale et de la Formation professionnelle

soleil=ami

Une influence positive sur la vie de l'homme:

Notre pile vitale est chargée par le soleil. La lumière nous met surtout de bonne humeur.
Dix petites minutes par jour suffisent déjà !

La protection solaire est importante, non seulement au printemps avec ses premiers rayons de soleil, mais tout au long de l'année.

Le soleil, AMI ou . . . ?

soleil=ennemi

INSOLATION
DÉSHYDRATATION
CANCER DE LA PEAU
RÉACTIONS ALLERGIQUES
VIEILLISSEMENT DE LA PEAU

80 POUR CENT DES LÉSIONS DE LA PEAU SONT DUES À DES COUPS DE SOLEIL RÉPÉTÉS SURVENUS AVANT L'ÂGE DE 18 ANS.

Solarium: Il est recommandé d'éviter le banc solaire avant l'âge de 18 ans. Chaque passage au solarium contribue à accroître le risque d'un cancer de la peau, il convient donc de limiter ces visites au strict minimum.

Les rayons UVA:
- ils ne sont pas absorbés par la couche d'ozone
- leurs répercussions sur la peau: un bronzage de courte durée, des allergies solaires, le vieillissement de la peau, des cancers de la peau

Les rayons UVB:
- ils sont absorbés à 90% par la couche d'ozone
- leurs répercussions sur la peau: un bronzage de longue durée, la formation d'une couche protectrice, des coups de soleil, des cancers de la peau

ENNEMI ?