

## LES CONSEILS FACE AU SOLEIL

### Gare au soleil

#### Les gestes essentiels pour se protéger du soleil :

**Adopter une bonne protection vestimentaire**, essentielle pour les enfants. Protéger le corps avec un tee-shirt par exemple. Il existe des vêtements anti-UV.

Adopter une bonne  
protection vestimentaire



**Protéger les yeux avec des lunettes de soleil.** L'exposition aux UV peut en effet accroître les risques de cataracte.

Éviter le soleil aux heures les plus chaudes soit entre 12h et 16h.

Ne jamais exposer au soleil les enfants de moins de 2 ans, même en dehors des heures les plus chaudes.

Choisir un endroit ombragé (sous un parasol, sous un arbre). A noter que le parasol est efficace uniquement sur sol foncé (herbe) car sur un sol clair comme le sable, le parasol ne protège pas de l'irradiation réfléchiée par le sol.

**Protéger le crâne à l'aide d'un chapeau** permettant aussi de protéger le visage et les oreilles.



Porter des lunettes  
et un chapeau



### Se mettre à l'ombre

**Utiliser une crème solaire, de préférence biodégradable et non polluante**, en complément de la protection vestimentaire aux endroits encore exposés (comme le visage) et ce, même en cas de légère couverture nuageuse. Les critères pour une crème solaire « éco friendly » sont : le filtre UV minéral, la biodégradabilité, les packagings en matières recyclables...

Les autorités de santé préconisent d'appliquer la crème 20 minutes avant de s'exposer, de la renouveler peu de temps après le début de l'exposition et après s'être baigné, après avoir transpiré ou s'être essuyé puis toutes les 2h.

En termes de quantité, on conseille d'appliquer pour un adulte de corpulence moyenne l'équivalent de 6 cuillères à café : l'équivalent d'une cuillère à café sur chaque bras et chaque jambe, et sur le dos et le torse ; la moitié de cet équivalent doit être appliquée sur le visage et sur le cou, sans oublier les oreilles, les tempes, le dos des mains et des pieds. Une quantité insuffisante diminue nettement le niveau de protection vis-à-vis de l'exposition solaire.

Pour le choix de l'indice de protection solaire, les autorités de santé européennes ont défini 4 classes de produits en fonction de leur protection : faible, moyenne, haute et très haute (50+). Ce choix s'effectue en fonction du type de peau et de la puissance de l'irradiation c'est-à-dire l'intensité lumineuse multipliée par le temps d'exposition. Cette protection solaire ne doit en aucun cas conduire à prolonger le temps d'exposition, de la même manière qu'il ne faut pas réduire la quantité et la fréquence d'application du produit de protection solaire sous prétexte d'utiliser un indice de protection élevé.