

# PROTECTION SOLAIRE

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations du site [dermato-info.fr](https://dermato-info.fr) de la Société Française de Dermatologie



**Nous connaissons tous les bienfaits du soleil, essentiel à notre vie et ses effets bénéfiques sur notre humeur. Mais il peut également présenter des risques.**

**Le rayonnement solaire est composé de plusieurs types de rayons, les plus connus sont les UVA et les UVB.**

UVB

**UVB** comme **Brûlures**  
(coup de soleil)

UVA

**UVA** comme **Âge**  
(vieillesse cutané) et **Allergies**

Attention, certains médicaments peuvent également induire une sensibilisation au soleil (photosensibilisation).

Une exposition excessive aux UVA et UVB est la principale cause de survenue de cancers cutanés, d'où l'importance de se protéger efficacement pour limiter ces risques.

## LES BONS GESTES À ADOPTER



- ✓ **Ne pas exposer les enfants** de moins de 3 ans au soleil.
- ✓ **Éviter le soleil entre 12h et 16h l'été**, préférer le soleil du matin ou de l'après-midi.
- ✓ **Ne pas dépasser une heure de bain de soleil par jour** (dose de soleil suffisante pour un bronzage de qualité).
- ✓ **Porter systématiquement des vêtements pour protéger** : chapeau à bord large, tee-shirt, pantalon et lunettes de soleil.
- ✓ **Se méfier du vent frais, des nuages, des sols réfléchissants** (neige, sable, eau) **et de l'altitude.**
- ✓ **Ne pas s'exposer après l'application de produits parfumés ou lors de la prise de certains médicaments photosensibilisants** (demander conseil à son médecin ou à son pharmacien).
- ✓ **S'essuyer soigneusement après chaque bain ou se rincer à l'eau douce** (Les gouttelettes d'eau ont un effet réfléchissant favorisant les coups de soleil).
- ✓ **Appliquer les produits solaires** avant de sortir à l'extérieur.

<https://dermato-info.fr/>

# PROTECTION SOLAIRE

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations du site [dermato-info.fr](https://dermato-info.fr) de la Société Française de Dermatologie



### LES SOINS ADAPTÉS

Que vous soyez assis à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne lors d'une promenade ou que vous pratiquiez un sport à l'extérieur, **n'oubliez pas de vous protéger !**

**Appliquer quotidiennement une protection solaire.**



Choisir une crème solaire **haute ou très haute protection**, à large spectre, qui protège contre les **UVA ET** les **UVB**.



Choisir une **galénique adaptée** à votre type de peau et à vos préférences pour que le produit soit agréable à utiliser (gel, crèmes fluides ...).



Préférer des produits **résistants à l'eau et à la transpiration**.



Appliquer en **quantité suffisante** sur les zones exposées au soleil.



Renouveler l'application **toutes les deux heures** ou **après s'être baigné**.



**SCANNEZ CE QR CODE**  
RETROUVEZ TOUTES  
CES RECOMMANDATIONS  
ET ENCORE PLUS DE CONSEILS  
POUR PRENDRE SOIN  
DE VOTRE PEAU

<https://dermato-info.fr/>