



**LES GESTES À
ADOPTER
POUR UNE BONNE
PROTECTION SOLAIRE**



Surveille l'indice UV
sur alerte-breizh.fr



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

PROTÉGER LES ENFANTS

Les enfants ont une peau plus fine et fragile que celle des adultes, il faut préserver leur **capital solaire**.

Protéger nos enfants aujourd'hui, c'est éviter les cancers de demain !

Les adultes sont également concernés et doivent montrer l'exemple.

SE METTRE À L'OMBRE

- Ne pas s'exposer entre **12h et 16h** (les heures les plus dangereuses)
- Ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans
- Être vigilants même par temps frais ou nuageux
- Se protéger dès que l'on sort et particulièrement dès l'indice UV 3



PORTER DES VÊTEMENTS COUVRANTS

Les **vêtements couvrants** sont la meilleure protection solaire. Des vêtements anti-UV existent notamment pour les enfants (t-shirts, maillots de bain, etc.).



PORTER UN CHAPEAU À LARGES BORDS

Porter un **chapeau à larges bords** arrête 70% des UV, il protège la tête mais aussi la nuque et les oreilles !



PROTÉGER SES YEUX AVEC DES LUNETTES DE SOLEIL

Pour bien choisir ses lunettes de soleil, elles doivent :

- avoir un **filtre anti-UV**
- être **couvrantes**
- être de **catégorie 2 ou 3**
- porter la **marque CE**



APPLIQUER DE LA CRÈME SOLAIRE SUR LES PARTIES DÉCOUVERTES DU CORPS

La crème doit :

- protéger des **UVA et UVB**
- présenter un **indice 50+**
- être appliquée **même s'il y a des nuages**
- en **quantité généreuse** pour être efficace

À noter : la protection solaire ne permet pas d'allonger le temps d'exposition.