

5 CHOSES À FAIRE POUR TE PROTÉGER DU SOLEIL !

1 Pas de soleil de 12h à 16h

C'est à ces heures que les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont les plus intenses !



2



Cherche l'ombre

Quand tu es dehors, recherche les endroits à l'ombre. Mais attention, l'ombre ne te protège pas totalement des UV !



Couvre toi bien

Porte des vêtements sombres afin de te protéger des rayons du soleil. N'oublie pas les lunettes de soleil et un chapeau.

3



Mets de la crème solaire

Si tu vas au soleil, toutes les parties non couvertes par des vêtements doivent être protégées par de la crème solaire 50+.



4



Protège ta peau !

Jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV.

Les coups de soleil et les expositions répétées durant l'enfance peuvent entraîner de graves maladies à l'âge adulte !

5



Campagne de prévention "Sauver sa peau"

Organisée par le Syndicat National des Dermatologues-Vénérologues avec le soutien de l'AMRF

