

## Etes-vous une personne à risques ?

Plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions aux rayons ultraviolets (UV). Tout le monde peut développer un cancer de la peau mais le risque est augmenté si vous avez :



Un type de peau clair (yeux clairs, cheveux clairs, tâches de rousseur), coups de soleil fréquents ou systématiques



De nombreux grains de beauté (+ de 50), larges (plus de 5 mm) ou irréguliers



Pris des coups de soleil importants (en particulier avant 15 ans)



Eu des expositions brutales et intenses avec coups de soleil (séjours sous les tropiques)



Des antécédents de mélanome dans votre famille



Un travail en extérieur (agriculteurs, professions du BTP, jardiniers)



Des activités de plein air (sports, loisirs)



Utilisé des cabines UV

Face aux risques, nous ne sommes pas tous égaux.

Nous avons tous un capital solaire à la naissance à préserver en adoptant des réflexes simples de protection.

## Adoptez la solaire attitude !

Les risques liés aux UV sont valables tout au long de l'année :



Privilégier l'ombre des arbres et des bâtiments.



Eviter de s'exposer de 11h à 16h.



Les nuages sont une fausse protection, ils n'arrêtent pas les UV.



La réverbération sur le sable, l'eau et la neige augmente l'index UV.

La meilleure protection est vestimentaire



Porter des vêtements longs et amples s'il fait chaud, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.



Utiliser de la crème solaire sur les parties découvertes du corps. Renouveler toutes les 2h. **L'écran total n'existe pas.**



Redoubler de vigilance pour les enfants et les bébés. Ils ont une peau plus fragile, avec un système pigmentaire encore immature. **Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être exposés au soleil.**

# SOLAIRE Attitude

Apprendre à surveiller sa peau



Le soleil ne brille pas qu'à la plage

ne pas jeter sur la voie publique Crédits photos : ASFODER

