



## Soleil et cancer

Le soleil est une cause majeure du cancer de la peau. On peut réduire le risque de développer un cancer de la peau en étant bien informé et en prenant des mesures simples avant de s'exposer.

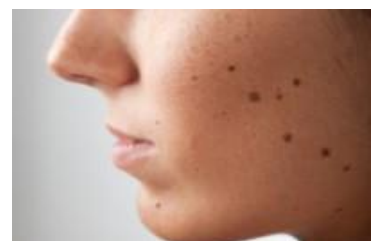
### LES EFFETS DU SOLEIL SUR NOTRE SANTE

Le soleil a des effets bénéfiques sur notre organisme, Indispensable à notre bien être physique et moral, il est nécessaire à la fabrication de vitamine D, essentielle pour nos os. En revanche, l'abus de soleil, la surexposition entraînent une augmentation des risques de cancer de la peau et de cataracte.

Les UV naturels comme artificiels peuvent provoquer des brûlures de la peau et des yeux, des allergies ainsi que l'accélération du vieillissement de la peau.

### INEGAUX DEVANT LES RISQUES DU SOLEIL

- ❑ Les enfants sont plus vulnérables. Chez le nourrisson, les moyens de défenses sont immatures voire inexistants.
- ❑ Les peau claire qui brûlent facilement, qui ont eu de nombreux coups de soleil durant leur enfance doivent être plus prudent.
- ❑ Les membres d'une famille déjà touchée par un cancer de la peau et ceux ayant de nombreux grains de beauté doivent être particulièrement attentifs.





## Vivre avec le soleil

### Conseils essentiels

- Votre ombre est plus courte que vous? Ne vous exposez pas ou alors protégez vous ! Entre 12h et 16h les UV sont plus importants !



### Comment se protéger ? Constituez votre panoplie solaire !

- Parasol
  - Chapeau à bord large
  - Lunette de soleil ( enveloppantes cat CE 3 ou 4 )
  - Vêtements couvrant surtout en cas de longues exposition
  - Crème solaire (FPS 25 ou + ) à appliquer toutes les 2h sur les zones exposées pour se protéger et non s'exposer plus.
- 
- Méfiez vous des UV, ils ne chauffent pas, En bord de plage, en montagne, même si il y a du vent et des nuages il peut y avoir beaucoup d'UV.
  - Protégez vous-même si vous ne faites pas le « lézard » sur la plage.
  - Attention, la neige et l'eau augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et les yeux.
  - Une fois bronzé, continuez de vous protéger pour éviter les coups de soleil et prolonger un maximum votre bronzage
  - Evitez les cabines de bronzage
  - Attention à certains médicaments, parfums et déodorants qui au soleil peuvent provoquer allergies et brûlures.

