

Les effets du soleil sur notre santé

■ Le Soleil a des **effets bénéfiques** sur notre organisme. Il est indispensable à notre **bien être physique et moral**. Quelques minutes par jour sont nécessaires à la fabrication de **vitamine D**, essentielle pour nos os.

■ L'abus de soleil est, par contre, dangereux. Les surexpositions solaires entraînent à long terme une augmentation des risques de **cancers de la peau** et de **cataracte**.

■ Les UV naturels comme artificiels peuvent provoquer des **brûlures** de la peau et des yeux ainsi que des **allergies**. Ils accélèrent le **vieillessement** de la peau.

Inégaux devant les risques du soleil

■ **Les enfants sont plus vulnérables** que les adultes. Leurs moyens de défenses sont immatures voire inexistant pour les nourrissons.

■ **Les personnes à la peau claire**, qui brûlent facilement, ou qui ont pris de nombreux coups de soleil pendant l'enfance doivent être particulièrement prudents et consulter régulièrement un dermatologue.

■ Doivent être également particulièrement attentifs, **les membres d'une famille déjà touchée** par un cancer de la peau et **ceux ayant de nombreux grains de beauté**.

Conseils essentiels pour bien vivre avec le soleil

■ **Si ton ombre est plus courte que toi, ne t'expose pas ou bien protège toi...**

Lorsque le Soleil est haut dans le ciel, que les ombres sont courtes (entre 12 h et 16 h, heure légale d'été en France métropolitaine), il y a beaucoup d'UV.

■ **Pour te protéger, choisis la panoplie ! Chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire...**

- Un grand parasol, un chapeau à bords larges.
- Des lunettes de soleil (enveloppantes, cat. CE 3 ou 4).
- Des vêtements (couvrants, UPF 40 + en cas de longues ou intenses expositions).
- Une crème solaire (FPS 25 ou plus), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.

■ **Protège particulièrement les bébés et les enfants. Montre leur l'exemple.**

Jusqu'à la puberté, leur peau et leurs yeux sont plus sensibles et plus exposés.



■ **Les UV ne chauffent pas ! Méfie toi des fausses sensations de sécurité...** surtout au bord de la mer ou en montagne, lorsqu'il y a du vent, des nuages, il peut faire frais et y avoir beaucoup d'UV.

■ **Pense à te protéger, même si tu ne fais pas le « lézard » sur la plage.** Les activités extérieures comme le jardinage ou un sport de plein air peuvent nécessiter une protection solaire.

■ **Attention à la réverbération !** Les surfaces claires et brillantes, comme la neige et l'eau, augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et par les yeux.

■ **Évite les coups de soleil ! Et, une fois bronzé, continue de te protéger.** Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter les dégâts du soleil.

■ **Mange équilibré !** Certains oligo-éléments et vitamines peuvent aider la peau à se défendre des effets néfastes du soleil et à prévenir certaines allergies.

■ **Évite les UV artificiels.** Ils augmentent le risque de cancer, accélèrent le vieillissement de la peau et ne la protègent que très peu.

■ **Attention aux médicaments, déodorants et parfums !** Ils peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil. Prends conseil auprès de ton médecin ou de ton pharmacien.