

Les bons gestes pour te protéger

Comme c'est agréable de sentir les rayons du soleil sur sa peau...
Mais gare aux coups de soleil et aux insulations!



FAUX

Le soleil est aussi dangereux à 9 heures qu'à 14 heures!

L'intensité des rayons du Soleil est liée au moment de la journée. En France métropolitaine, les heures les plus dangereuses sont entre 12 et 16 heures. Un autre repère pratique: ton ombre! Si elle est plus courte que toi, c'est que le soleil est haut dans le ciel, tu dois alors éviter de t'exposer.

Tes indispensables de l'été



Un chapeau ou une casquette pour bien protéger ta tête, ton visage, tes oreilles et ton cou!

Des lunettes de soleil qui couvrent et protègent bien tes yeux (catégorie 3 ou 4).

De la crème solaire
Applique-la en couches fines, avec un indice de protection d'au moins 30.

Des vêtements couvrants et secs
Ils bloquent la quasi-totalité des UV... sauf si les vêtements sont mouillés!

Une bouteille d'eau
Bois régulièrement pour rester bien hydratée!

De l'ombre
Sous un parasol, sous un arbre... Elle est à chercher au maximum!

Tu peux prendre des coups de soleil par temps nuageux.

VRAI

La météo peut te donner une impression de fraîcheur, à cause des nuages, du vent ou de l'altitude. Attention, c'est un piège! Alors, protège-toi même quand tu n'as pas spécialement chaud!



Même bronzé, tu dois continuer de te protéger.

VRAI

Quand la peau est exposée au soleil, elle fabrique de la mélanine. C'est la mélanine qui protège ta peau et qui la fait bronzer. Dans ce cas, tu as donc moins de risques de prendre des coups de soleil. Mais gare! Cela ne t'épargne pas des risques à long terme, comme le vieillissement accéléré de la peau ou les cancers de la peau.

La crème solaire suffit pour te protéger toute la journée.

FAUX

La crème solaire n'intervient qu'en complément des vêtements. Elle doit être appliquée soigneusement sur les zones non-couvertes: toutes les deux heures et après chaque baignade. N'oublie pas!

