

Soleil sur peau ? Point trop n'en faut !



J'utilise une crème à indice de protection solaire SPF 50+
*en la renouvelant toutes les 2h
après la baignade ou si transpiration excessive*

Je porte un tee-shirt à manches longues
*un pantalon ample, un chapeau couvrant et des lunettes
de soleil à filtres UV*

J'évite de m'exposer entre 12h et 16h
en France métropolitaine et 10h et 14h en Outre-Mer

Je prohibe les cabines à UV

Je fais particulièrement attention
*avec le sable, la neige ou l'eau, particulièrement réfléchissants
et j'évite les médicaments photosensibles*



**L'ABCDE-re
des points d'alerte
des grains de beauté**

*A*symétrie

*B*ords irréguliers

*C*ouleurs non homogènes

*D*iamètre supérieur à 6mm


*E*volution ou changements
d'aspects






Le cancer de la peau

ATTENTION DANGER

Pas d'exposition au soleil avant 3 ans 
Vigilance accrue jusqu'à 15 ans
Pas de surexposition au soleil à tous les âges

***Antécédents familiaux ou personnel
de cancer cutané***
Cabines UV 



Soleil, pas de pression ! à chaque indice sa protection



1-2 Protections
Faible non requises

3-5 Protections
modéré requises

6-7 Protections
fort essentielles

8-10 Besoin
très fort d'ombre

11 Ne pas sortir
Extrême

