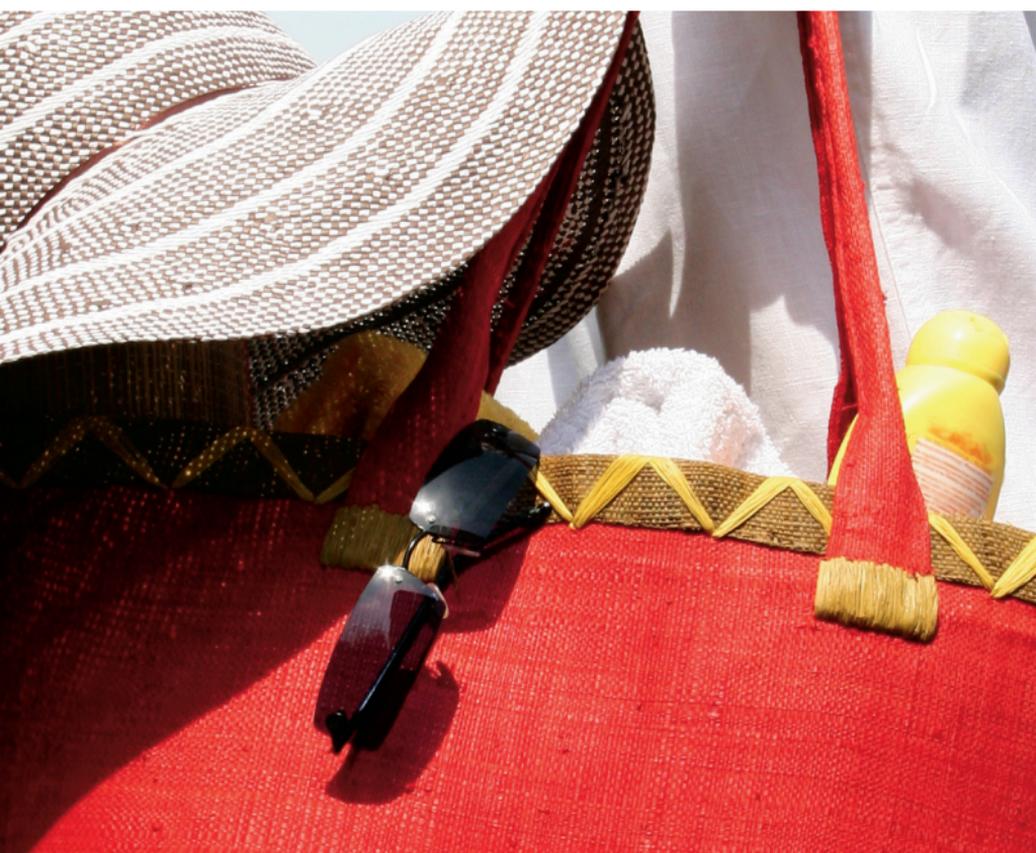




LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HELLEFEN ZENTER 1908



SOLEIL, AMI OU ENNEMI?



DÉJÀ QUELQUES MINUTES SUFFISENT

Le soleil rythme nos cycles biologiques et intervient dans notre équilibre psychique – l'humeur, le sommeil ...

Il renforce notre système immunitaire et intervient sur la synthèse de la vitamine D qui fixe le calcium sur les os. Ceci prévient des troubles de croissance chez l'enfant et de l'ostéoporose chez l'adulte. Le soleil est donc bénéfique pour notre santé mais déjà quelques minutes par jour suffisent.

ATTENTION

de ne pas en abuser !

Si les bienfaits du soleil sont indéniables, ses méfaits sont désormais bien connus. Il est indispensable d'en prendre conscience et de les prévenir.



COUP DE SOLEIL

INSOLATION

COUP DE CHALEUR

DÉSHYDRATATION

RÉACTIONS ALLERGIQUES

VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ DE LA PEAU

CANCER DE LA PEAU

ALTÉRATIONS DES YEUX

RÈGLES DE BON SENS

pour profiter pleinement des bienfaits du soleil et
éviter ses méfaits.



1

Exposez-vous le moins possible au soleil pendant les heures de midi. Lorsque le soleil est haut dans le ciel et que votre ombre est courte, il faut l'éviter (entre 12 et 16 heures).



2

Recherchez les endroits ombragés, mettez-vous à l'abri sous le parasol ou la marquise.



3

Protégez-vous pour aller au soleil à l'aide:

- d'un chapeau à larges bords
- de lunettes de soleil (protection solaire anti-UV)
- d'un T-shirt (des textiles anti-UV existent)

Mettez un produit solaire (à indice élevé > IP* 25) 20 minutes avant de sortir et renouvelez-le toutes les 2 heures, sur les parties de la peau non couvertes, spécialement aux rebords des vêtements.

Attention à l'usage simultané de produits de beauté ou de médicaments.

* Indice de protection

4

Protégez surtout votre enfant ainsi que vous même avec un chapeau, des lunettes de soleil, un T-Shirt et de la crème solaire.

N'oubliez pas qu'un enfant de moins de 3 ans ne doit jamais être exposé directement aux rayons de soleil. Placez votre enfant avec la poussette à l'ombre.

Pensez également à l'hydrater suffisamment en lui faisant boire régulièrement de l'eau.



5

Méfiez-vous ! Un parasol n'assure pas toujours une protection suffisante contre les UV. Cela dépend de l'inclinaison du soleil et de la réverbération.

Lorsque le ciel est couvert, qu'il y a du vent ou lorsqu'il fait frais on risque également un coup de soleil, pensez-y surtout lors d'activités sportives. Les auto-bronzants et les gélules bronzantes colorent la peau sans la protéger.

6

L'eau, le sable et surtout la neige reflètent le soleil.

Les surfaces claires et brillantes augmentent très fortement les quantités d'UV atteignant la peau et les yeux.

Donc soyez très vigilants.



7

Examinez votre peau régulièrement.
Apprenez à connaître votre peau.

Placez-vous devant votre miroir, ou bien demandez à une personne de confiance d'examiner vos grains de beauté et vos « taches »

Regardez attentivement:

- cuir chevelu
- visage
- thorax
- bras, mains, doigts et ongles
- dos, nuque et épaules
- bassin, jambes, pieds et orteils ainsi que la plante des pieds

Si vous constatez

1. un changement de forme, de couleur, de taille ou de surface d'un grain de beauté ou d'une tache de naissance
2. une plaie qui ne guérit pas
3. une nouvelle lésion sur votre peau qui saigne, suinte, enfle, démange, rougit ou devient irrégulière

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN!

