LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Nous devons faire surveiller régulièrement notre peau et nous protéger efficacement du soleil. La peau des enfants est plus fragile.

Apprendre aux enfants à se protéger seuls toute l'année (été comme hiver)

La seule vraie protection : Eviction + Protection avec des vêtements couvrants et un chapeau ou un bob

Cinq phrases et 4 C pour protéger ta peau

1 : Si tu es dehors sans lampe, sans lumière, porte ton bob ou ton chapeau
2 : Si tu mets des lunettes de soleil ou de vue, mets ton bob ou ton chapeau
3 : Même s'il tombe des seaux d'eau ou des ''crapauds'', garde ton bob ou ton chapeau
4 : Si ton ombre est plus petite que toi, mets toi à l'ombre ou à l'intérieur
5 : A tes parents, à tes grands parents, explique ce message.

->Apprendre à l'enfant à se protéger seul *été comme hiver*

La règle des 4 C (2 CH + 2 C) pour te protéger

Chapeau Chemise Crème et Communiquer

CHRU Besançon centre hospitalier régional universitaire

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

académie Besançon

ASFODER

Explications pour l'enseignant :

1 - Les UV sont présents du matin au soir : il faut donner le reflexe aux enfants afin qu'ils portent des vêtements couvrants et un chapeau ou un bob dès qu'ils sont dehors tous les jours, toute l'année, du matin au soir (la casquette ne protège pas les oreilles, si les cheveux sont courts)

2 - Les lunettes de soleil ne protègent souvent pas assez -> LUNETTES + Chapeau. Les lunettes blanches aggravent les effets des UV : effet loupe + effet miroir sur le nez (Si tes yeux souffrent, mets ton chapeau ou ton bob)

3 – Les nuages ''simples'' ne protègent pas correctement et représentent un piège en limitant la lumière et les infrarouges. Apprendre aux enfants à garder leur protection toute la journée, quelque soit la météo

4 – Notre ombre est plus petite que nous, quand le soleil est au zénith entre 11 h et 16 h en période estivale. C'est à ce moment que le risque de coup de soleil est le plus élevé (même s'il ne fait pas chaud). Les UVB les plus dangereux sont au maximum à cette période. Ils augmentent avec l'altitude. Les enfants doivent être placés en zone ombragée (il faut garder les vêtements adaptés)

5 – La crème n'est qu'un complément. Il n'y a pas d'écran total. Elle ne protège que de la réverbération. Les UV dangereux rebondissent comme une balle de tennis sur certaines surfaces (glace, neige, sable, pierre, eau). La crème ne sert qu'à protéger de ce rebond.

6 – Les parents, les grands- parents, et les adultes en général, doivent montrer l'exemple

Pour plus d'informations

Vous pouvez également nous retrouver sur Internet par Google -> ASFODER ou http://www.asfoder.net/site/

➔ Documents enseignants, Protection vêtements antiUV

Merci à tous les enseignants

Contacts : Dr Hervé VAN LANDUYT Asfoder Plan Cancer 2016
Pr François AUBIN Dermatologue Chu MINJOZ