

# LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

## VIEILLISSEMENT et BRONZAGE PASSIFS :

Travaux, Jardinage, Sports, Loisirs extérieurs....

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.

### **Les 11 commandements solaires en 2010**

1- Eviter les expositions directes et indirectes de 11 H à 16 H : Hiver comme été et même en dehors de ces heures, il faut se protéger.

2 - La meilleure protection est vestimentaire : chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées  
-> En 2010 : le meilleur antirides : un chapeau tous les jours toute l'année

3 - Les Crèmes solaires anti UVA et UVB : **IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL**  
Leur efficacité est discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants)  
Préférer des indices élevés **40 – 50 +**, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....  
Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants  
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.  
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures  
Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.

4 - Ne jamais exposer un bébé, un enfant (Vêtement foncé- Bob- Parasol - Ombre)

⑤ - Lors d'une marche prolongée ou d'une activité extérieure, les dangers sont identiques : bouger ne diminue pas les risques : (travaux extérieurs, jardinage, bricolages extérieurs, sports, marche...)

⑥- Se méfier de la réverbération ou de la réflexion des UV  
Danger sur la glace > la neige > le sable > l'eau > la terre > l'herbe ...  
(même à l'ombre notre peau vieillit et nous pouvons "attraper" un coup de soleil)

⑦- Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.  
Attention les UVA traversent les vitres

⑧- Les UVB augmentent avec l'altitude (plus de danger à 500 m qu'en bord de mer) -> En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.

9 - Eviter les médicaments photosensibilisants (par voie orale et locale)  
Ne pas appliquer de parfum sur la peau, ni sur les cheveux : été comme hiver

10 - Devant toute lésion qui ne guérit pas, qui grossit ou qui se modifie :  
-> bouton, croûte, tache noire, grain de beauté, nous devons consulter notre médecin

11 - Parents, Grands-Parents, nous devons montrer l'exemple.....

*Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances ..... Bien Protégé(e)s*

Les Dermatologues de Franche Comté

Contacts Google : *asfoder ou stopuva*

ASFODER 2010

