

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

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

Quatre phrases et 3 C pour protéger ta peau

1 : Si tu sors 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

Conclusion : La règle des **3 C (2Ch et 1 C)** pour te protéger

Chapeau – Chemise et Crème en plus



Explications :

1 - Les UV sont présents du matin au soir : il faut donner le réflexe aux enfants afin qu'ils portent des vêtements couvrants et un chapeau ou un bob dès qu'ils sortent dehors tous les jours, toute l'année (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

3 – Les nuages "simples" ne protègent pas correctement et représentent un piège en limitant la lumière et les infra rouges. 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 .

5 – La crème n'est qu'un complément. Il n'y a pas d'écran total. Elle ne protège que de la réverbération (neige, sable, pierre, eau..)

Pour plus d'informations : voir document ci joint

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 2012
Pr François AUBIN Dermatologue Chu St Jacques**