LA SOLAIRE ATTITUDE en FRANCHE COMTE

VIEILLISSEMENT et BRONZAGE PASSIFS :

Travaux, Jardinage, Sport, 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 2018

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 2018 : 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**
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures
Leur efficacité est discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants)
Préférer des indices élevés 40 – 50 +, appliquer une couche suffisante
Renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain…..
Crèmes minérales sans nanoparticule ou produits adaptés pour les enfants
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.
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, bricolage extérieur, sport, 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

-> Pour en savoir plus Google : asfoder **Les Dermatologues de Franche Comté**
ASFODER 2018