

Santé

Indispensable à la vie et source de plaisir, le soleil participe à notre équilibre psychologique et stimule la production de vitamine D, essentielle à la croissance des enfants et à notre équilibre alimentaire.



Cependant, une exposition prolongée peut avoir des effets délétères sur la santé, à savoir :

- Risques immédiats : coups de soleil, insolation et troubles de la vue
- Risques à moyen terme : vieillissement prématuré de la peau (rides, tâches brunes...) et affaiblissement des défenses immunitaires
- Risques à long terme : cataractes et cancers de la peau

Retrouvez-nous :

La Ligue Contre le Cancer -
Comité du Gard
115 allée Norbert Wiener
BP 80027
30 023 Nîmes
04 66 67 39 17

cd30@ligue-cancer.net



GARD

Le soleil

PRIVILÉGIONS LES
BONS GESTES POUR
UNE EXPOSITION
SERRAINE

Le soleil c'est quoi ?



Le soleil est une étoile qui fait partie la voie lactée, et qui est le centre de notre système solaire.

Il projète plusieurs rayons , dont certains arrivent à la terre :

- Les rayons ultraviolets (UV) :
 - Les UV courts (UVC) : ne traversent pas la couche d'ozone et n'arrivent donc pas jusqu'à nous.
 - Les UV moyens (UVB) et UV longs (UVA) : ils sont responsables des coups de soleil, des cancers, des vieillissements cutanés, ophtalmies et cataractes.
- Les rayons infrarouges : responsables de la sensation de chaleur.
- Les rayons visibles : responsables des éblouissements, de dégénérescence maculaire liée à l'âge.
- La lumière bleue : émise naturellement par le soleil, et artificiellement par des éclairages et objets à LED présents dans notre quotidien.

LIMITONS NOTRE EXPOSITION POUR NE GARDER QUE LES BÉNÉFICES DU SOLEIL !

PRÉCAUTIONS



- **Préférez l'ombre** et exposez-vous progressivement en limitant la durée ! (arbre, parasol, voile d'ombrage).
- **Evitez** le soleil **entre 12h et 16h**.
- **Limitez** au maximum **l'exposition des enfants**.
- **Ne pas exposer les bébés au soleil direct**, notamment avant 3 ans.
- **Renouvelez souvent la crème solaire** à appliquer 20 minutes avant une exposition et à renouveler toutes les 2 heures, et après chaque baignade, sur une épaisseur de 2 mg/cm² de crème sur la peau.
- **Protégez-vous avec une crème solaire indice FPS 50+** (Facteur de Protection Solaire).
- **Portez des vêtements** avec un tissage serré ou traités anti-UV.
- **Préférez un chapeau à larges bords**, à défaut une casquette.
- **Portez des lunettes de soleil** (norme CE3 en général, et 4 en haute montagne).



LES UV ARTIFICIELS SONT DANGEREUX POUR LA PEAU.

Avant 18 ans, leur usage est interdit.

AUTO-SURVEILLANCE

Il est recommandé d'effectuer une auto-surveillance de notre peau en dehors des rendez-vous au dermatologue.

Pourquoi ?

Cela permet de vérifier et de consulter rapidement en cas de symptômes tels que l'apparition d'une lésion, une tâche irrégulière, un changement d'un grain de beauté.

Comment surveiller ?

Il existe une méthode simple pour surveiller les grains de beauté :

- **A** - Asymétrique : les bords d'un mélanome sont souvent asymétriques,
- **B** - Bords irréguliers,
- **C** - Couleur non homogène : la couleur du grain de beauté n'est pas la même partout,
- **D** - Diamètres : consulter en cas de grain de beauté de plus de 6 mm,
- **E** - Evolution : toute modification du grain de beauté appelle à consulter un spécialiste.

