

*Griller au soleil, c'est 80 000 cancers de la peau et 2 000 décès par an.*

# ON N'EST PAS DES SAUCISSES.



*Été comme hiver,  
sous le soleil  
ou les nuages,  
on se protège.*



# À la montagne, protégez-vous du soleil !

En montagne, les ultraviolets frappent plus fort !  
Oui, même en hiver.



La neige vous renvoie jusqu'à 80 % des ultraviolets (UV) !



À chaque 1 000 m d'altitude en plus,  
les niveaux d'UV augmentent d'environ 10 %.

Les risques liés aux UV constituent une vraie préoccupation pour votre santé en montagne !

## UN RISQUE BIEN RÉEL

Ces dernières années, **les cancers de la peau ont connu une nette augmentation**, notamment en raison de l'intensification des comportements d'exposition au soleil (recherche de destinations ensoleillées, développement des sports de plein air, esthétique du bronzage, etc.).

# 80 %

des cancers de la peau  
sont liés à une exposition  
excessive au soleil,  
principalement des  
expositions régulières et  
intenses pendant l'enfance.

- Chaque coup de soleil avant l'âge de 15 ans augmente le risque de mélanome d'environ 3 %.

- L'abus d'exposition au soleil accélère également le **vieillissement cutané**.

- **Vitamine D** : pour couvrir vos besoins, vous exposer à la lumière du soleil **15 à 20 minutes par jour** est suffisant. Nul besoin d'excès !





## LES BONS RÉFLEXES SUR LES PISTES

### Protégez votre peau et vos yeux :



Pour profiter des pistes et promenades, privilégiez des vêtements couvrants, offrant idéalement une protection solaire intégrée.



Portez des lunettes de ski ou un masque enveloppant, offrant une protection UV.



Lors de vos balades, portez des chapeaux à bords larges.



Utilisez une crème indice 50+ UVA/UVB, à appliquer :



**20 minutes avant l'exposition.**



Sur toutes les zones exposées (visage, oreilles, cou, nez, mains, etc.).



**À renouveler toutes les deux heures et après l'effort.**



Dose recommandée : **deux cuillères à café** pour le visage, le cou et les bras.



Des distributeurs de crème solaire sont disponibles dans certaines stations pour en remettre facilement et gratuitement.



Faites des pauses à l'ombre : profitez des arbres, des terrasses couvertes ou des espaces abrités.



**Même une crème indice 50 ne filtre pas à 100 % les UV. Son utilisation ne doit pas vous conduire à augmenter la durée d'exposition solaire.**

# Et pour les enfants ?

Scannez le QR code pour découvrir les conseils de la Ligue contre le cancer :



Leur peau est très fragile :



Protégez-les grâce à un chapeau adapté, des lunettes enveloppantes anti-UV et des vêtements couvrants.



Pas d'exposition directe pour les bébés et jeunes enfants.

## À RETENIR !



La meilleure protection = ombre, vêtements et lunettes anti-UV.



La crème solaire doit être utilisée en complément, jamais en remplacement, des gestes de prévention.



**Souvenez-vous, on n'est pas des saucisses !**

## La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

**Tapez 1** pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

**Tapez 2** pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h (permanence.sociale@ligue-cancer.net)

**Tapez 3** pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 (aidea@ligue-cancer.net)