

1 2 3... soleil !

4 réflexes pour allier plaisir et responsabilité

Qui dit soleil et retour des beaux jours dit généralement envie de s'exposer au soleil et d'en profiter. Si le soleil est synonyme de bien-être et de bienfaits, en revanche il est essentiel d'adapter son comportement pour en profiter en toute sécurité. Le soleil peut provoquer de graves dommages pour les yeux, vieillissement prématuré de la peau, cancers de la peau... Alors comme chaque année, l'Inpes rappelle les conseils utiles et les gestes simples de prévention qu'il est nécessaire d'adopter pour passer un été en toute sérénité.

4 réflexes à adopter mêlant plaisir, soleil et responsabilité.

De mai à août, les rayons du soleil sont très intenses et pour se protéger efficacement des risques solaires, il faut respecter quatre règles simples et indissociables :



1. « Éviter de s'exposer entre midi et 16 heures et rechercher l'ombre »

Plus le soleil est haut, plus les UV sont intenses et nocifs. Entre 12h et 16h, il est donc préférable de rester à l'ombre ou au frais.



2. « Protéger systématiquement les enfants dont la peau et les yeux sont particulièrement sensibles ». Quant aux bébés, ils ne doivent jamais être exposés directement au soleil.

3. « Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil »

Le chapeau, les lunettes de soleil, le t-shirt et le short long offrent davantage de protections.



4. « Renouveler régulièrement l'application de votre crème solaire »

Il faut appliquer de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade pour une meilleure protection. Cependant vigilance ! Aucune crème ne filtre totalement les UV du soleil. C'est pourquoi, il faut choisir un indice de protection élevé, minimum 30 pour être protégé.

Pas tous égaux devant le soleil !

Les personnes aux peaux et/ou aux yeux clairs, celles ayant les cheveux roux ou blonds et celles présentant un nombre important de grains de beauté sont plus sujettes aux risques liés à une exposition au soleil. La peau des enfants et celle des adolescents jusqu'à l'âge de la puberté est plus fine et particulièrement vulnérable aux effets cancérigènes des rayons UV. L'accès aux cabines de bronzage pour les mineurs en France est d'ailleurs strictement interdit.

Prévention solaire : tout l'été, soyez à l'écoute !

Pour une protection efficace, l'Inpes rappelle les règles essentielles à suivre pour prévenir les risques de l'exposition au soleil avec une campagne de sensibilisation, qui se déroulera du 1^{er} juillet au 31 août 2015. Cette campagne se compose de 4 spots radio où le Professeur Pourquoi est interrogé par un jeune apprenti sur différentes questions liées au soleil :

- « Pourquoi ne pas bronzer entre midi et 16 heures ? »
- « Pourquoi les enfants doivent-ils être doublement protégés du soleil ? »
- « Pourquoi porter un T-shirt, des lunettes et un chapeau au soleil ? »
- « Pourquoi mettre de la crème solaire toutes les deux heures ? »

Des messages de prévention seront également diffusés au moment de la météo des plages sur France 2 et France 3, et via deux applications mobiles Météo (Météo France et La Chaîne Météo).

Des documents d'information seront diffusés dans les offices de tourisme, les mairies, les crèches, les pharmacies, les mutuelles, etc.

Plus d'information sur le site : www.prevention-soleil.fr

Contacts Presse

Inpes : Cynthia Bessarion – Tél : 01 49 33 22 17 – E-mail : cynthia.bessarion@inpes.sante.fr
RPCA : Stéphanie Champion – Tél : 01 42 30 81 00 – Email : s.champion@rpca.fr