

Se protéger du soleil

Chaque année de mai à août, une campagne d'information et de sensibilisation « J'aime le soleil mais je protège ma peau » est menée auprès des enfants, parents, éducateurs dans les écoles, centres sociaux et centres de loisirs. Des conseils et astuces sont proposés.

Malgré une météo pas toujours clémente, la Bretagne est la région la plus touchée de France par le mélanome (cancer de la peau). La présence des nuages et du vent font croire au public que le soleil n'est pas dangereux ce qui est faux.

En collaboration avec différents acteurs de santé publique (CPAM du Finistère, la Ligue contre le cancer, la Mutualité Française de Bretagne), une campagne d'information et d'éducation est menée auprès des enfants et des parents.

Une attention toute particulière est portée aux élèves de grande section de maternelle et à leurs parents. Des conseils et astuces sont proposés.

Conseils et astuces pour se protéger du soleil



- > ne pas s'exposer entre 12h et 16h. C'est là où le soleil est le plus fort. Il est donc préférable de privilégier les activités de plein air avant 12h et après 16h. Si l'enfant a moins d'un an, les expositions au soleil sont fortement déconseillées
- > se vêtir d'un tee-shirt, d'une paire de lunettes (normes CE 3 ou 4) et d'un chapeau à bord large ou d'une casquette
- > utiliser un parasol ou une demi tente afin d'être à l'ombre
- > s'hydrater en privilégiant l'eau
- > se protéger la peau avec de la crème solaire. Il faut l'appliquer en couche épaisse, vingt minutes avant chaque exposition au soleil toutes les deux heures mais aussi après chaque baignade. Chaque crème a un indice de protection (le maximum est 50+) mais pour les enfants il faut au minimum un indice 30. La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes.



A savoir :

- les nuages ne protègent pas des coups de soleil : 90 % des rayons du soleil passent à travers
- même si le vent procure une sensation de fraîcheur, les rayons du soleil restent dangereux

Publication

J'aime le soleil, je protège ma peau

mai 2017

Conseil et astuces pour se protéger du soleil

☑ TÉLÉCHARGER (1,92MO)

[INPES - Institut national de prévention et d'éducation pour la santé](#) ↗

[Réseau Mélanome Ouest](#) ↗

[Soleil.info - L'information au service de la prévention solaire](#) ↗

[Fondation ARC pour la recherche sur le cancer](#) ↗

COMMENTAIRES

Vous aussi, commentez cet article

Nom (obligatoire)

Prénom (obligatoire)

Courriel (obligatoire)

Commentaire (obligatoire)

Saisir votre commentaire

✖ EFFACER

✓ ENVOYER

Dernière mise à jour le : **12 octobre 2020**

Brest
MÉTROPOLE & VILLE

HÔTEL DE METROPOLE
24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 9h-18h

Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 00 80 80
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30