

LES PLUS BELLES AGENCES DE VOYAGES

Pour en finir avec
la **Toast Attitude**...



Ici on gèle, là-bas on brûle... Au soleil, n'oubliez pas les bonnes habitudes.

En France, c'est l'hiver et votre peau n'a pas vu le soleil depuis longtemps. Vous serez bientôt dans un pays où les rayons UV sont très intenses, parfois bien plus que l'été sous nos latitudes. Redoublez donc de prudence : exposez-vous progressivement et pensez à vous protéger dans toutes vos activités, vous limiterez les risques de cancers de la peau.

soleil : mode d'emploi



Évitez le soleil
de 10h à 14h



Recherchez
l'ombre



Couvrez-vous



Renouvelez
souvent



Peaux jeunes
=peaux fragiles



... pendant vos vacances au soleil,
n'oubliez pas les bonnes habitudes.

soleil : mode d'emploi



Évitez le soleil
de 10h à 14h

C'est en milieu de journée – entre 10h et 14h à votre montre pour la majorité des destinations ensoleillées d'hiver – que les rayons UV sont les plus dangereux. Lorsque votre ombre est plus courte que vous, c'est le signe qu'il faut se mettre à l'abri.



Recherchez
l'ombre

Pour toutes vos activités – ou inactivités – de plein air, ayez le réflexe de rechercher les endroits ombragés. À la plage, le parasol est utile mais attention car il ne vous protège pas entièrement



Couvrez-vous

Conservez le plus possible des vêtements légers, car ce sont eux qui filtrent le mieux les rayons UV. Portez aussi un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil avec filtre anti-UV.



Renouvelez
souvent

Appliquez une épaisse couche de crème solaire d'indice élevé (FPS 30 minimum) active à la fois vis-à-vis des UVB et des UVA. Renouvelez l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.



Peaux jeunes
=peaux fragiles

Les 4 conseils précédents sont impératifs pour les enfants et les adolescents ; quant aux bébés, ils ne doivent jamais être exposés. Les expositions avant 15 ans sont en effet une cause majeure du développement de mélanomes à l'âge adulte.