

LA PHOTOPROTECTION : FICHE PATIENT

Bien que possédant de nombreux effets bénéfiques sur le moral, la minéralisation du squelette, l'exposition solaire à outrance n'est pas dénuée d'effets secondaires.

En effet, on observe une incidence croissante de cancers cutanés liés à une exposition mal contrôlée... D'où l'importance de respecter scrupuleusement les règles de photoprotection.

Ainsi, n'oubliez pas...

- Concernant les moments d'exposition...

- Evitez l'exposition aux heures les plus chaudes (de 12h à 16h)
- Lorsque la belle saison arrive, exposez-vous progressivement au soleil
- Placez-vous le plus souvent à l'ombre.

Attention, les nuages laissent passer les UV !

De même, la réverbération sur la mer et la neige accroît le risque lié aux UV

- Concernant la protection physique...

- Le meilleur moyen de se protéger reste la protection vestimentaire
- Privilégier un chapeau couvrant les oreilles plutôt qu'une casquette

- Concernant la protection chimique...

- L'utilisation d'un produit de protection solaire ne doit pas inciter à s'exposer plus longtemps !
- Appliquer généreusement le produit de protection solaire sur l'ensemble de la peau
- Renouveler l'application toutes les deux heures et à la sortie des bains
- Utiliser un produit de protection contre les UVA ET UVB
- Adapter l'indice de protection au phototype de votre peau

- Et les enfants ?

- Les nourrissons doivent être exposés le moins possible aux rayons UV
- Privilégier les crèmes solaires minérales pour les enfants en raison d'une allergénicité moindre
- Habillez-les avec des vêtements couvrants au maximum

