

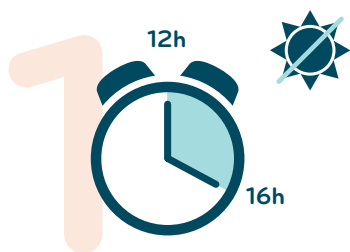
Bien se protéger pour profiter des bienfaits du soleil

Protocole d'accompagnement



Les bons gestes à adopter

Recommandés par votre médecin



EXPOSITION

- Entre 12h et 16h évitez l'exposition au soleil



MÉTÉO

- Méfiez-vous des situations météorologiques à haut risque: ciel nuageux, vent, altitude et sols réfléchissants (*neige, eau, sable*).



HYDRATATION

- Buvez fréquemment de l'eau : 1,5 litre par jour au minimum surtout en cas de grande chaleur.



CONSULTEZ VOTRE DERMATOLOGUE
ÉVITEZ LES COUPS DE SOLEIL CHEZ L'ENFANT



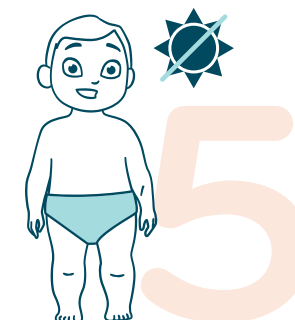
APPLICATION

- Pensez à appliquer de la **crème solaire** toutes les 2 heures.

LES ENFANTS

- Protection maximale pour les enfants.

NE PAS EXPOSER LES NOURRISSONS AU SOLEIL.



PROTECTION

- Protégez-vous en portant un **tee-shirt couvrant, des lunettes de soleil** et un **chapeau**.

LUNETTES

- L'indice de protection UV de vos lunettes de soleil **doit être de 3 au minimum**.



Profitez des bienfaits du soleil...

Le saviez-vous ?

Les dermatologues et les pédiatres* expliquent tous les avantages des activités en plein air



REFAIRE LE PLEIN DE VITAMINE D

La vitamine D possède de nombreux atouts :

- Elle participe à la croissance des os et prévient l'ostéoporose.
- Elle contribue au maintien de la force musculaire.
- Elle réduit le risque de cancers.
- Elle renforce le système immunitaire.



AMÉLIORER LE MORAL

L'exposition au soleil augmente la libération de la sérotonine et permet ainsi de lutter contre **la dépression saisonnière, les troubles de l'humeur, le stress et l'anxiété.**



DÉVELOPPER SA SOCIABILISATION

Jouer à l'extérieur favorise la socialisation des enfants et permet de **diminuer l'agitation et l'anxiété.**



PREVENIR LES PROBLÈMES OPHTALMOLOGIQUES

Jouer en plein air permettra à vos enfants de **réduire les risques de myopie.**



AMÉLIORER LE SOMMEIL

Contrairement à la lumière bleue artificielle qui émane de nos écrans, **la lumière du soleil libère de la mélatonine** qui améliore notre sommeil.



RÉDUIRE LE RISQUE DE DIABÈTE

Il a été prouvé qu'une quantité suffisante de vitamine D au cours des premiers jours de la vie de l'enfant peut être associée à un plus faible risque de développement du diabète de type 1.

* Dr Flávia RAVELLI, Dermatologue à la Société de dermatologie brésilienne, Pr. Jean-Luc SCHMUTZ, Chef du département de dermatologie et d'allergologie, Dr Hugo BRAGA TAVARES, Pédiatre à l'hôpital Lusiadas Porto, Portugal, Dr Josep GONZALEZ-CASTRO, Dermatologue à la Société de dermatologie espagnole, Prof. Associé Romyana YANKOVA, Chef du Centre de dermatologie et d'allergologie du PULMED University Hospital (Bulgarie), Dr. Yasemin ORAM, Professeur associé de dermatologie, Istanbul, Turquie.

... tout en prenant en considération

SON AGE

Plus on est jeune, plus il faut protéger la peau du soleil.

SON PHOTOTYPE

Chaque personne est caractérisée par son type de peau et réagit différemment face au soleil. La couleur de votre peau, de vos cheveux et de vos yeux définit votre phototype.

IL EN EXISTE 6 : un phototype mat est naturellement mieux protégé tandis qu'une peau claire est à haut risque.



SA PROFESSION

Les professionnels en extérieur sont soumis à une exposition solaire cumulée donc plus risquée.

Protégez-vous en conséquence.

SES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

10%* des mélanomes sont d'origine génétique.

SES GRAINS DE BEAUTÉ

Au dessous de 50 grains de beauté**, le risque de développer un cancer est faible, mais au dessus, il faut surveiller plus régulièrement votre peau.

Toutes les évolutions anormales doivent être signalées à votre dermatologue.

SON TYPE DE PEAU

Le soleil peut aggraver des pathologies comme l'acné, la rosacée ou plus simplement des taches solaires. Certaines personnes sont aussi allergiques aux filtres chimiques. À ce titre, il existe des photoprotections adaptées à ces besoins spécifiques.

Il convient donc d'adopter la bonne protection solaire.

* Données Hôpital Saint-Louis / Réseau Mélanome Ouest.

** Données Réseau Mélanome Ouest / Gallagher et All 2005.

Ce service vous est proposé par NAOS Services
avec la caution du laboratoire dermatologique BIODERMA

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE