

La protection solaire - une mesure de prévention incontournable

Les Suisses n'ont jamais passé autant de temps à l'extérieur pour faire du sport, jardiner, marcher ou se détendre. C'est une bonne chose, car cela améliore le bien-être. Cependant, pour profiter pleinement du soleil, impossible de faire l'impasse sur une protection solaire intégrale: c'est le moyen le plus efficace de prévenir les dommages provoqués par le rayonnement solaire. Certaines mesures simples permettent de se protéger:



Évitez de vous exposer au soleil de midi et restez à l'ombre entre 11h et 15h. 60 % des rayons nous atteignent pendant cette plage horaire.



Portez des vêtements couvrants (par exemple : un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil). Les pantalons et les chemises à manches longues et au tissage serré protègent particulièrement bien.



Gardez en tête que les surfaces réfléchissantes telles que la neige ou l'eau augmentent l'intensité du rayonnement. Plus l'altitude augmente, par exemple lors d'un séjour à la montagne, plus le rayonnement augmente.



Faites attention à l'indice UV. Un indice UV élevé signifie que le rayonnement solaire est intense, ce qui exige une plus grande protection.



Appliquez une protection solaire intégrale qui soit adaptée à votre cas et à la situation (par exemple: protection quotidienne du visage contre le vieillissement, pendant le sport ou pour les peaux tatouées) et qui offre à la fois un niveau de confort élevé et une protection fiable.



Choisissez un indice de protection solaire suffisamment élevé et appliquez toujours une protection solaire suffisante.



Nous sommes exposés aux rayons UV du soleil tout au long de l'année à des degrés divers, même par temps nuageux ou en hiver. L'application de protection solaire sur le visage et les mains prévient le vieillissement cutané 365 jours par an.



La peau des enfants est particulièrement sensible et a besoin d'une protection particulière. N'exposez donc jamais votre bébé ou votre enfant au soleil sans protection et efforcez-vous de rester à l'ombre entre 11h et 15h. Portez des vêtements couvrants et utilisez toujours une protection solaire adaptée à la peau très sensible des enfants.



Évitez les solariums.