



## QUELLES SONT LES HEURES POUR S'EXPOSER AU SOLEIL ?



Il existe 4 niveaux de SPF :  
de 6 à 10 = protection faible, de 15 à 25 =  
moyenne, de 30 à 50 = haute, 50 et + = très haute.  
Utilisez une crème solaire d'indice 50+  
et renouvelez l'application plusieurs fois.



Portez des lunettes  
de soleil



Limitez l'exposition au soleil : 2 heures  
est la protection maximale que vous pouvez  
obtenir avec un indice de protection solaire.



Trouvez de l'ombre  
(ou créez la vôtre)



Couvrez-vous la tête  
avec un chapeau de soleil



Restez hydraté  
Buvez beaucoup d'eau

UV 1-2	UV 3 - 4 - 5	UV 6 - 7	UV 8 - 9 - 10	UV 11+
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème solaire (indice 50+)</li> <li>• Lunettes de soleil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème solaire (indice 50+)</li> <li>• Lunettes de soleil</li> <li>• Chapeau</li> <li>• Vêtements de protection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème solaire (indice 50+)</li> <li>• Lunettes de soleil</li> <li>• Chapeau</li> <li>• Vêtements de protection</li> <li>• Mettez vous à l'ombre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème solaire (indice 50+)</li> <li>• Lunettes de soleil</li> <li>• Chapeau</li> <li>• Vêtements de protection</li> <li>• Mettez vous à l'ombre</li> <li>• Limitez le temps à l'extérieur entre 10h et 16h</li> </ul>	<p>Prenez toutes les précautions possibles. Il est recommandé de rester à l'intérieur.</p>