



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