



Au soleil

- ✓ Plus le facteur de protection est élevé, meilleure est la protection. Choisissez un indice de protection qui correspond à votre type de peau. Utilisez de préférence un indice 50, certainement pour les enfants. Des chercheurs britanniques ont constaté que les sprays offrent moins de protection que les crèmes solaires.
- ✓ Appliquez de préférence le produit solaire une demi-heure avant l'exposition. Exposez-vous au soleil progressivement. Bronzer sans bouger n'est pas sain.
- ✓ Enduisez-vous régulièrement de crème solaire: les crèmes solaires disparaissent facilement à cause de la chaleur, des baignades ou au contact des serviettes de bain et des vêtements.
- ✓ Séchez bien la peau après avoir nagé et appliquez à nouveau de la protection solaire.
- ✓ Cherchez l'ombre pendant les heures les plus chaudes de la journée (entre 11h et 16h).
- ✓ Portez une bonne paire de lunettes de soleil, afin de protéger vos yeux ainsi que la peau fragile du contour de l'œil. Pour les enfants il est conseillé d'utiliser des lunettes de soleil avec protection latérale.
- ✓ Le vent et le sable sont traîtres, vous pouvez être brûlés plus facilement à cause d'eux
- ✓ Associés au soleil, certains médicaments peuvent rendre votre peau hypersensible. Dans ce cas, évitez de vous exposer au soleil.
- ✓ Cosmétiques et soleil ne font pas toujours bon ménage: les parfums ou autres cosmétiques peuvent provoquer des réactions allergiques sous l'influence du soleil.
- ✓ Après le bronzage, enduisez-vous de crème ou lotion après-soleil.
- ✓ Réservez une attention spéciale aux bébés et aux enfants :
 - ✓ Faites-les boire régulièrement
 - ✓ Ne les laissez pas s'exposer au soleil trop longtemps (certainement pas entre 11h et 16h)

- ✓ Faites porter aux enfants un chapeau à large bords afin de protéger également les oreilles et le cou
- ✓ Faites leur porter un T-shirt ou un vêtement protecteur

Cordialement,



Jean-Pierre Arnould,
Administrateur délégué



Toute
l'information sur
la prévention
incendie et
brûlures



ÉVITEZ L'IMPENSABLE

Soutenez le programme de prévention
de la Fondation des Brûlés.

SOUTENEZ MAINTENANT

Photo - US Fire Administration



La Fondation des Brûlés a signé [le code d'éthique de la récolte de fonds](#).

Ce message vient de la Fondation des Brûlés conformément à sa mission et à la [législation sur la protection de la vie privée](#).



Vous désirez ne plus recevoir les messages de prévention, cliquez-ici.

