



MISSION PROTECTION : APPRIVOISER LE SOLEIL

LE SOLEIL EST NOTRE ALLIÉ, MAIS IL AVANCE MASQUÉ. POUR PROFITER DE SES BIENFAITS SANS EN SUBIR LES DOMMAGES, VOICI LES CLÉS D'UNE PROTECTION RÉUSSIE.

COMPRENDRE LE RAYONNEMENT SOLAIRE

Le soleil est indispensable à la vie, mais il émet des rayons ultraviolets (UV) qui sont de faux amis :

- Invisibles et indolores : on ne les sent pas passer, même par temps frais ou couvert.
- Les risques : sans protection, ils provoquent des coups de soleil, des dommages aux yeux, un vieillissement prématuré de la peau et augmentent le risque de cancers cutanés.

Les bienfaits (à petites doses)

- Le soleil n'est pas qu'un danger, il est essentiel pour :
- Le moral : la lumière booste notre humeur.
- La santé : synthèse de la vitamine D, cruciale pour le squelette, le système immunitaire et la fabrication des globules sanguins.

LE GUIDE DE SURVIE : CONSEILS PRATIQUES

- | | |
|------------------------|--|
| CHOISIR SON HEURE | → Évitez l'exposition entre 11h et 16h, quand les UV sont les plus agressifs. |
| CHERCHER L'OMBRE | → Privilégiez les jeux sous un arbre ou un parasol. L'ombre est votre meilleure alliée. |
| LA PANOPLIE | → Le trio gagnant : t-shirt, chapeau à bords larges et lunettes de soleil (catégorie 3 ou 4). |
| LA CRÈME SOLAIRE | → Appliquez un SPF 50+ toutes les 2 heures. N'oubliez pas : oreilles, nez, nuque et dessus des pieds ! |
| LE RÉFLEXE HYDRATATION | → Le réflexe hydratation : proposez de l'eau régulièrement aux enfants, même s'ils ne manifestent pas de soif. |

