



POUR MA PEAU, POUR MA VIE

Mis en ligne le **mercredi 16 mai 2018**

Méfais du soleil sur la peau : comment bien se protéger ?



A l'occasion de la semaine nationale de prévention et de dépistage des cancers de la peau, il est important de rappeler que la majorité des cancers cutanés est due à une surexposition au soleil.

Au cours de votre affectation à l'étranger ou en outre-mer, vous allez peut-être être amenés à travailler à l'extérieur, à pratiquer du sport en extérieur ainsi que des activités ou des loisirs de plein air. Ne négligez pas de protéger votre peau et celle de votre famille dans toutes ces occasions **car la meilleure façon de prévenir les cancers de la peau est de se protéger du soleil.**

Profitez du soleil sans risques : **apprenez les gestes essentiels**

- **Recherchez l'ombre et évitez le soleil entre 12 h et 16 h**
- **Protégez encore plus les enfants** : les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.
- **Protégez-vous en portant T-shirt, lunettes et chapeau**
- **Appliquez régulièrement de la crème solaire** en privilégiant les **indices de protection élevés** (indice minimum 30, préférez 50) et renouvelez l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.

TÉLÉCHARGER

- ▶ [La notice "Mélanome"](#)

VOIR AUSSI

- ▶ [L'actualité publiée sur le site de la CNMSS](#)

