

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

VIEILLISSEMENT et BRONZAGE PASSIFS :

Travaux, Jardinage, Sports, Loisirs extérieurs....

Les 11 commandements solaires en 2015

- 1- Eviter les expositions directes et indirectes de 11 H à 16 H : Hiver comme été et même en dehors de ces heures, il faut se protéger.
- 2 - La meilleure protection est vestimentaire : chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées
-> *En 2015: le meilleur anti-rides : un chapeau tous les jours toute l'année*
- 3 - Les Crèmes solaires anti UVA et UVB : **IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL**
Leur efficacité est discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants)
Préférer des indices élevés 40 – 50 +, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....
Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures
Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.
- 4 - Ne jamais exposer un bébé, un enfant (Vêtement foncé- Bob- Parasol - Ombre)
- ⑤ - **Lors d'une marche prolongée ou d'une activité extérieure, les dangers sont identiques : bouger ne diminue pas les risques** : (travaux extérieurs, jardinage, bricolages extérieurs, sports, marche...)
- ⑥- **Se méfier de la réverbération ou de la réflexion des UV**
Danger sur la glace > la neige > le sable > l'eau > la terre > l'herbe ...
(même à l'ombre notre peau vieillit et nous pouvons "attraper" un coup de soleil)
- ⑦- **Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.**
Attention les UVA traversent les vitres
- ⑧- **Les UVB augmentent avec l'altitude** (plus de danger à 500 m qu'en bord de mer) -> En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.
- 9 - Eviter les médicaments photosensibilisants (par voie orale et locale)
Ne pas appliquer de parfum sur la peau, ni sur les cheveux : été comme hiver
- 10 - Devant toute lésion qui ne guérit pas, qui grossit ou qui se modifie :
-> bouton, croûte, tache noire, grain de beauté, nous devons consulter notre médecin
- 11 - Parents, Grands-Parents, nous devons montrer l'exemple.....
Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances Bien Protégé(e)s

Les Dermatologues de Franche Comté

ASFODER 2015

Contacts Google : *asfoder*

