

Même par temps breton, protégeons-nous des UV

[Ville de Janzé](#)

La Bretagne est la région de France qui enregistre le plus grand nombre de cas de cancers de la peau chaque année. N'habitant pas une région chaude, les bretons se protègent moins des rayons UV (ultraviolets), qui sont pourtant autant présents qu'ailleurs ! Même par temps breton, protégeons-nous !

Dès le plus jeune âge, **la protection du soleil est primordiale pour protéger la santé des enfants.**

La peau des enfants est plus fine, par conséquent plus fragile que celle d'un adulte. Les rayons UV sont donc plus nocifs pour eux. Il est primordial de limiter leur exposition au soleil. **Les coups de soleil de l'enfance, même s'ils ne paraissent pas graves sur le moment, peuvent être à l'origine de cancers de la peau à l'âge adulte.**

Quelques rappels pour petits et grands :

- **Mettre un chapeau ou une casquette** : si vous êtes exposé·e au soleil ou pratiquez une activité en extérieur (jardinage, sport, balade...). Les rayons UV sont très forts de début mai à fin août. Et c'est valable même si le temps est voilé ou nuageux !
- **S'informer de l'indice UV du jour** : une protection est nécessaire dès l'indice UV > 3. Soyez vigilant même s'il ne fait pas chaud, en cas de vent frais ou si le temps est couvert car les UV ne chauffent pas ! Retrouvez l'indice de votre ville sur alerte-breizh.fr.
- **Se mettre à l'ombre entre 12h et 16h** : choisissez des endroits ombragés pour les activités extérieures et évitez l'exposition au soleil entre 12h et 16h, au printemps et en été, car l'intensité des rayons est alors maximale.
- **Mettre des lunettes de soleil** : le soleil peut aussi entraîner certaines maladies des yeux (ophtalmie, kératite, cataracte, lésions de la rétine). Dès que vous sortez, portez des lunettes de soleil avec filtre anti UV. Choisissez-les bien ! Elles doivent être enveloppantes, de catégories 2 ou 3 et porter la marque CE.
- **Mettre des vêtements couvrants** : couvrez-vous si vous devez rester longtemps au soleil. Les vêtements assurent une meilleure protection que la crème solaire, qui doit être appliquée sur les parties non couvertes.
- **Mettre de la crème solaire** : un coup de soleil peut provoquer des brûlures de la peau. Pour vous protéger des rayons ultraviolets, vous et vos enfants, utilisez des crèmes solaires anti UVA et UVB, indice 30 minimum, même s'il y a des nuages, et renouvelez l'application toutes les deux heures.

Plus d'info

Plus d'informations sur www.alerte-breizh.fr

rgba(255,255,255,1)