

Initiative pour l'information sur les cancers féminmes

Cordonné par l'Institut européen de la santé des femmes

www.eurohealth.ie

ÉCRAN SOLAIRE

INFORMATION SUR LES CRÈMES SOLAIRES



Lisez toujours les informations qui figurent sur les tubes de crème solaire.

Vérifiez que le facteur de protection du soleil (FPS) est suffisant.

La teneur en FPS qui figure sur la crème solaire vous protège seulement contre les rayons UV-B.

Vérifiez que votre crème solaire protège également contre les rayons UV-A.

Appliquez un écran solaire 10 à 15 minutes avant d'exposer votre peau au soleil.

N'attendez pas que la peau commence à rougir, car il sera alors trop tard.

Portez des vêtements de protection: chemises à manches longues, chapeaux et lunettes de soleil

Assurez-vous que vos lunettes de soleil offrent une protection contre les rayons ultraviolets.

Évitez les lampes à bronzer, surtout si vous avez la peau claire.

Examinez votre peau une fois par mois pour détecter tout changement évident, même en hiver.



[Contenu](#)

[Cancom](#)

[Retour](#)

Copyright © 2000, 2011 European Institute of Womens Health

European Institute of Womens Health <http://www.eurohealth.ie/>

Vous êtes invités à distribuer et utiliser cette information sans altération.