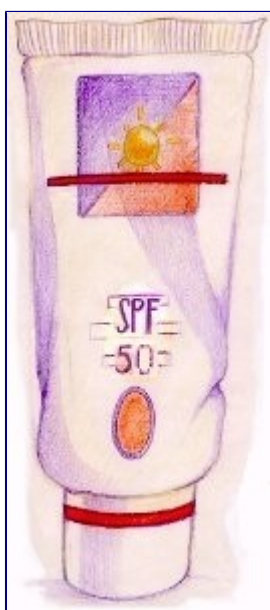


Prevention



Coordonné par l'Institut européen de la santé des femmes



Évitez la surexposition au soleil. Évitez le soleil entre 10 heures du matin et 3 heures de l'après-midi car les rayons UV-B sont plus forts à ce moment là. Utilisez un écran solaire à facteur élevé – 15 ou plus si vous avez la peau claire, et ne vous laissez jamais brûler.

Le facteur de protection au soleil (FPS) indique combien de temps supplémentaire il faudra pour que le soleil agisse sur votre peau quand elle est recouverte d'une lotion protectrice.

Par exemple, une teneur **FPS 15** offre **15 fois plus de protection au soleil** que la protection normale de votre peau.

Toute teneur inférieure à **SPF 8** ne peut pas être considérée comme adéquate pour empêcher la brûlure. La teneur **SPF 15** est le niveau minimal recommandé par les dermatologues.