

# Prévention



Coordonné par l'Institut Européen de la Santé des Femmes

[www.eurohealth.ie/cancom/fr](http://www.eurohealth.ie/cancom/fr)



Évitez la surexposition au soleil. Évitez le soleil entre 10 heures du matin et 15 heures 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 50** offre **50 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.

---

[Cancom Index](#) | [Précédent](#) | [Suivant](#)

Copyright © 2000 -2016 European Institute of Women's Health  
European Institute of Womens Health <http://www.eurohealth.ie/>

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