

## UV PEAU

La meilleure protection, ce sont les habits ou équivalents filtrants et/ou épais.  
Le lycra ©, textile particulier anti- UV, offre une protection très efficace contre les UV, efficace même mouillé.  
Les tissus même fins protègent bien des UV, mieux que les crèmes solaires (T-shirts).

### ☒ La crème solaire

- ☒ Moins efficace que les vêtements, mais indispensable.
- ☒ A défaut de vêtements et au niveau des zones exposées : cou, front, épaules, oreilles, dos du pied...
- ☒ Indice de protection certifié, adapté à votre type de peau, à appliquer uniformément et à intervalles réguliers, toutes les 2 heures minimum.

### ☒ Pour les mamans et leurs bébés !

- ☒ Éviter l'exposition entre 12 et 16 heures: rayonnement maximal.
- ☒ Pas d'exposition des bébés ni des très jeunes enfants.
- ☒ Protection maximale contre les coups de soleil: T-shirt + casquette + lunettes de soleil certifiées + crème adaptée renouvelée.
- ☒ Plus le parasol est bas, plus bébé est loin de la zone ensoleillée (parasol large, auvent), meilleure est la protection.

Si malgré tous ces conseils vous souffrez d'une brûlure cutanée étendue, votre œil ou vos deux yeux vous font mal ou ne voient plus bien, il faut consulter sans tarder un médecin.

Lui seul saura faire le bilan exact de votre problème, lui seul connaît et vous prescrira les traitements les plus adaptés.

*Dr JB Guillaume*