



S'exposer au soleil... OUI mais avec MODÉRATION !

Recherchez l'ombre et évitez le soleil entre 11h et 14h. Les rayons UV émis par le soleil peuvent être nocifs (coups de soleil, dermatoses, cancers de la peau ou mélanomes) ;

Protégez vos enfants : jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV. Les rayons UV traversent l'atmosphère même par temps froid ou nuageux ;

Protégez-vous en portant des vêtements clairs, chapeau et lunettes (de préférence CE3 ou CE4) ;



Hydratez-vous plus que d'habitude. La quantité dépend de vos activités physiques mais dans tous les cas, boire 1,5 litre d'eau par jour est un minimum !

Appliquez au minimum toutes les DEUX heures de la crème solaire sur toutes les parties du corps non couvertes par les vêtements. La crème devra disposer d'un indice de protection actif sur les rayons principaux (UVA et UVB) ;

Évitez les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes !

Conseil : si vous détectez une anomalie, une tache, un grain de beauté aux contours irréguliers ou qui change d'aspect (forme, taille, épaisseur, couleur), consultez rapidement votre médecin traitant ou un dermatologue pour effectuer un dépistage. Détecté trop tard, le **MÉLANOME** peut être **MORTEL** !



Les allergies au soleil

Elles se traduisent par l'apparition **d'eczéma et de démangeaisons**. La réaction peut se manifester jusqu'à 48 heures après l'exposition au soleil, au-delà des parties du corps exposées.

Toutes les formes de médicaments (comprimés, gouttes, pommades ou autres produits appliqués directement sur la peau) peuvent être à **l'origine d'allergies ou de coups de soleil excessifs, ainsi que certains déodorants, parfums, eaux de Cologne, crèmes, etc.**



Les piqûres d'insectes

Les piqûres d'insectes sont généralement le fait **des moustiques, des guêpes...**

Habituellement, elles sont sans conséquence grave. Cependant, certaines personnes allergiques doivent y prêter une attention particulière. Si la piqûre est **très enflée**, une consultation médicale est nécessaire.



L'insolation

Une exposition prolongée au soleil peut entraîner une insolation. Les symptômes sont : **fièvre élevée** qui résiste aux traitements habituels, **déshydratation, maux de tête, nausées** ou **vomissements, accélération du rythme cardiaque, somnolence, bourdonnements d'oreille**.

En attendant l'arrivée du médecin, placez la personne dans un endroit **frais et aéré**, couvrez-la de **draps imbibés** (éventuellement sous une douche dont la température n'est pas inférieure à 37 degrés), **réhydratez** en lui faisant boire de l'eau non glacée.



**Vous partez
en vacances
au soleil...**

**Pensez à vous
protéger!**



Échevinat de la Santé et de la Jeunesse

Rue Mère-Dieu, 4/11 - 4000 Liège

Tél : 04 238 52 00

Fax : 04 223 70 85

