



Association
pour la Recherche
sur le Cancer

Reconnue d'utilité publique

www.arc.asso.fr

Pour que le soleil reste un ami!



Ne pas s'exposer
entre 12 et 16 heures.
L'intensité des rayons UV
est alors à son maximum.

Se couvrir.
Porter le plus souvent
possible des vêtements
secs, légers mais
à mailles serrées,
des lunettes filtrantes
et un chapeau.

Rechercher l'ombre
en toutes circonstances.
Attention : le parasol
ne protège pas de
la lumière réfléchie
par le sable.

Utiliser des crèmes solaires
filtrantes UVA et UVB.
Appliquer en couche
épaisse 20 minutes avant
de sortir, renouveler
toutes les 2 heures
et après le bain.

DANS LE DÉPLIANT

TOUS LES GESTES DE PRÉCAUTION

TESTEZ VOTRE SENSIBILITÉ AU SOLEIL