



**SETRABOIS**

**campagne protection  
solaire**



LES BONNES  
RAISONS DE  
PROFITER DU SOLEIL

# LES BONNES RAISONS DE PROFITER DU SOLEIL

1. Il contribue à notre bien être
  - La lumière du soleil entraîne la production de neuro-hormones de bien-être. L'exposition au soleil recharge les batteries et régule également l'appétit, évitent les grignotages et l'envie d'aliments gras et sucrés.
2. Il favorise la synthèse de la vitamine D
  - Les rayons UVB synthétisent la vitamine D. quelques minutes suffisent d'exposition des avant-bras. Max 15 minutes 3 fois par semaine.
  - Certaines maladies de la peau (psoriasis, le vitigo, l'eczéma) pour lesquelles l'exposition au soleil est bénéfique. Pas plus de 30 minutes quotidienne et jamais aux heures les plus chaudes. Après 17 heures est préférable.

# LES BONNES RAISONS DE PROFITER DU SOLEIL

## 4. Il permet de réduire la pression artérielle

- Selon une étude, une exposition quotidienne réduirait la pression artérielle et donc le risque de certaines maladies cardiovasculaire. La sécrétion d'endorphines produisant un effet relaxant. Le simple fait de passer 30 minutes au soleil dans un parc ou sur la terrasse d'un café nous repose et fait baisser la pression.

## 5. Il booste notre système immunitaire

- La synthèse de la vitamine D booste notre système immunitaire. Nous sommes donc moins vulnérables aux infections, aux microbes et aux phénomènes d'inflammations présents dans un grand nombre de maladies auto-immunes.

# LES BONNES RAISONS DE PROFITER DU SOLEIL

## 6. Il favorise la poussée des cheveux

- Le soleil peut être bénéfique pour les cheveux, il stimule la circulation sanguine des vaisseaux qui irriguent le cuir chevelu et favorise ainsi la pousse. Et bien sûr, à petites doses.

## 7. Il réduit le risque d'ostéoporose (maladie qui provoque la fragilité des os et deviennent cassants)

- Grâce à la synthèse de la vitamine D et à ses conséquences sur notre capital osseux, le soleil réduit le risque d'ostéoporose.

## 8. Il nous donne une bonne mine

- Enfin, cela va sans dire, quand nous absorbons un joli teint hâlé, nous semblons en meilleure forme que certains matins gris de novembre.

FILM



### Protection anti-UV

Par temps légèrement couvert aussi ...



... d'avril à septembre: prenez des mesures de protection individuelle!



- En plus en **juin et juillet**:
- portez une visière frontale et un protège-nuque
  - ou travaillez à l'ombre

Le cancer de la peau touche le plus souvent la tête: protégez-vous!

front  
oreilles & nez  
lèvres  
col



front  
oreilles & nez  
lèvres  
col

Infos complémentaires: [suva.ch/soleil](http://suva.ch/soleil)



LES BONNES  
RAISONS DE SE  
PROTEGER DU  
SOLEIL



# LES BONNES RAISONS DE SE PROTEGER DU SOLEIL

## 1. Le vieillissement cutané

- A force d'expositions solaires répétées, la peau devient plus fine et plus marquée. Les rides et tâches brunes apparaissent.

## 2. Les coups de soleil

- Une exposition de 15 minutes peut suffire pour qu'un coup de soleil apparaisse. Il peut s'agir d'une brûlure de 1<sup>er</sup> degré si elle est rouge, ou de 2<sup>ème</sup> degré si elle s'accompagne de cloques. Pour éviter les coups de soleil appliquez une crème solaire à haut indice UV toutes les 2 heures.
- Veillez également aussi à bien vous hydrater. Moins les cellules sont gorgées d'eau, plus les risques d'attraper un coup de soleil augmente.
- L'alimentation est également importante. Favorisez les aliments protecteurs de la peau.(ex. foie de veau, les œufs, les végétaux colorés (carottes mangues etc))

# LES BONNES RAISONS DE SE PROTEGER DU SOLEIL

## 3. l'insolation ou le coup de chaleur

- Une exposition intense peut provoquer un « coup de chaud » il se manifeste par des maux de tête, de la fièvre, des vomissements ou diarrhées et peut entraîner des pertes de connaissances.

## 4. Les risques pour les yeux

- Les UV peuvent occasionner des dommages oculaire graves sur des yeux non protégés.
  - Selon l'OMS, 20% des cataractes (troubles ou pertes de la vision) seraient ainsi provoquées par une exposition solaire
  - Plus rares, les ophtalmies sont des brûlures oculaires qui peuvent être dues à une réverbération intense
  - La kératite est une inflammation de la cornée provoquée également par le soleil

# LES BONNES RAISONS DE SE PROTEGER DU SOLEIL

## 5. Le mélasma

- Le mélasma touche principalement les femmes enceintes mais pas seulement. Les hommes peuvent être concernés par des ces tâches qui se localisent sur le visage, le cou, voire le torse. Le mélasma peut être déclenché par l'addition de certains produits ou médicaments et une exposition prolongée au soleil.

## 6. Les risques de cancer de la peau

- En Suisse, les rayons ultraviolets du soleil (rayons UV) provoquent chaque année environ un millier de cas de cancer cutané non mélanome chez les personnes qui travaillent à l'extérieur. Les zones touchées sont principalement la tête et la nuque. Les rayons UV peuvent être dangereux pour la peau même par temps frais, couvert, venteux.

# LES BONNES RAISONS DE SE PROTEGER DU SOLEIL

## 7. Des cheveux plus fragiles

- S'il est bénéfique pour la pousse, le soleil fragilise aussi nos cheveux au fil des expositions en les rendant secs, déshydratés et cassants.

## 8. Pour profitez du soleil en toute sécurité

- Portez des vêtements couvrant autant de zones cutanées que possible.
- Dès avril et au moins jusqu'en septembre, appliquez plusieurs fois par jour de la crème solaire. Indice minimum de 30
- Hydratez-vous
- Protégez les zones sensibles: front oreilles & nez, lèvres, nuque