

Les crèmes solaires, appliquées sur la peau, arrêtent aujourd'hui au moins 95% des UVB, la partie du spectre la plus dangereuse. Il vous faut utiliser une crème d'indice de protection solaire supérieur à 15, appliquée sur toutes les zones exposées. Les crèmes doivent être renouvelées toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Elles doivent être utilisées "larga manu" chez l'adulte et chez l'enfant de plus de six mois (un enfant de moins de six mois ne doit pas être exposé au soleil).

L'ombre est en général une bonne protection, mais la présence à proximité d'une surface réfléchissante peut en limiter l'intérêt. En bateau, même à l'ombre, on est exposé aux UV réfléchis par la surface de la mer. De même, la neige peut réfléchir jusqu'à 85% des UV qu'elle reçoit.

Les vêtements sont également efficaces, en sachant que les fibres synthétiques sont plus efficaces que le coton. Les vêtements de couleur sombre, et particulièrement noirs, assurent la meilleure protection.

Les chapeaux arrêtent 70% des UV qui parviennent à la tête et au cou, à condition d'être à rebords (10 cms), de façon à protéger à la fois le cuir chevelu, les oreilles, le nez, la face et le cou. Ils sont particulièrement importants chez les gens aux cheveux dégarnis.

Enfin **les lunettes de soleil** sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV.

Bonnes vacances.