

1

Eviter les heures les plus dangereuses (12h-16h)

2

Porter un **chapeau** ou une casquette

3

Porter des **lunettes** de soleil avec un filtre **anti-UV** et des montures bien enveloppantes

4

Garder si possible un **tee-shirt**, une chemise

5

Appliquer fréquemment et en quantité importante une **crème** solaire

6

Ne pas exposer les **nourrissons** au soleil

Plan  
Cancer

Bien profiter des rayons du soleil



Ministère de la Santé  
et de la Protection sociale



l'Assurance Maladie  
sécurité sociale

