

UN VERRE EN TERRASSE,
UN PIQUE-NIQUE, DU VÉLO AU SOLEIL ?

JE VÉRIFIE L'INDICE UV



LA CAMPAGNE INDICE-UV DE LA FONDATION CONTRE LE CANCER EN BREF

Saviez-vous qu'un Belge sur cinq sera confronté à un cancer de la peau avant l'âge de 75 ans ? Le cancer de la peau est le cancer le plus fréquent dans le monde et en Belgique. En outre, le nombre de cas augmentera encore dans les dix prochaines années. **La bonne nouvelle est qu'avec quelques conseils de base, vous pouvez déjà réduire considérablement vos risques.** Parce que nous, Belges, ne nous protégeons pas assez (surtout lors d'activités récréatives ou professionnelles en extérieur), la Fondation contre le Cancer lance une campagne annuelle invitant chacun à vérifier chaque jour l'indice UV avant de sortir. **Le message est le suivant : Vérifiez l'indice UV. Supérieur à 3 ? Appliquez dès lors les conseils de base : se mettre à l'ombre, porter des vêtements protecteurs, mettre de la crème solaire régulièrement.**

POURQUOI VÉRIFIER L'INDICE UV ?

L'indice UV mesure l'intensité du rayonnement UV émis par le soleil et du risque de lésions qu'il présente pour la peau. Il s'exprime par un nombre de 0 (inexistant) à 11+ (extrême). Avec un indice UV de 3 ou plus, il est recommandé de se protéger du soleil car les rayons UV endommagent votre ADN.

QUELS SONT LES CONSEILS DE BASE POUR VOUS PROTÉGER ?



Privilégiez l'ombre
entre 12h et 15h



Protégez-vous avec des vêtements,
un chapeau et des lunettes solaires



Mettez de la crème solaire
toutes les 2 heures

SOUHAITEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS ET PARTAGER CETTE CAMPAGNE ?

- Téléchargez l'application **SunSmart Global UV-app** et vérifiez chaque jour l'indice UV
- Téléchargez notre **brochure** avec ses 9 conseils pour améliorer vos connaissances sur la prévention des cancers de la peau.
- Partagez **cette campagne** avec votre famille, vos amis, vos collègues, les membres de votre club de sport,... en utilisant et en personnalisant le **matériel de communication** de la campagne avec le nom de votre organisation et votre logo.

