

3 CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE PEAU



OMBRE

Privilégiez l'ombre
entre 12h et 15h



VÊTEMENTS

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



CRÈME

Mettez de la crème solaire
toutes les 2 heures

LA CAMPAGNE UV EN BREF

Saviez-vous qu'un Belge sur cinq sera confronté à un cancer de la peau avant l'âge de 75 ans? 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 adopter les 3 conseils: ombre - vêtements - crème.**

SAVEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ VÉRIFIER L'INDICE UV FACILEMENT ?

Allez sur uv-index.be et vous découvrirez l'indice UV en temps réel. Avec un indice UV de 3 ou plus il est recommandé de se protéger du soleil car les rayons uv endommagent votre ADN.

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.

