

# 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](http://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
- Commandez ou 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.

