



## COMMENT SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

### Surfez couverts !

Quand vous surfez en maillot, utilisez un lycra (ou top de protection solaire) pour protéger le haut du corps.

Un lycra (ou une combinaison) à manches longues protège mieux vos bras et vos jambes.

Un véritable lycra anti-UV offre une meilleure protection qu'un simple tee-shirt.

### Mettez de la crème solaire.

- Pour faire du surf, choisissez une crème résistante à l'eau. L'indice de protection doit être d'autant plus élevé que votre peau est claire.
- Appliquez la crème sur toutes les parties de votre peau (visage et corps) non protégées par le maillot, le lycra ou la combinaison.
- Renouvelez fréquemment les applications : toutes les 2 heures au minimum et après chaque session.
- Ce n'est pas parce que vous mettez de la crème solaire qu'il faut prolonger vos sessions !



### Méfiez-vous du soleil !

- Évitez d'aller surfer entre 12 et 16 heures. Limitez la durée de vos sessions aux heures les plus chaudes de la journée.
- L'eau de mer fraîche atténue la sensation de brûlure mais ne préserve pas des UV ! Même dans un tube, vous n'êtes pas à l'abri du soleil...
- On peut attraper un coup de soleil même quand le ciel est nuageux.
- Consultez la météo tous les jours pour connaître l'index UV qui indique la force du soleil : plus l'index UV est important, plus il faut se protéger du soleil.
- Protégez-vous également du soleil quand vous partez en surf trip.

### Protégez-vous aussi sur la plage.

- Recherchez l'ombre sous un parasol.
- Couvrez votre tête avec un chapeau à large bord ou une casquette.
- Portez des lunettes de protection solaire.
- Mettez des vêtements légers à manches longues.

### A RETENIR.

- Faites examiner au moins une fois par an votre peau par votre médecin traitant et/ou un dermatologue.
- Consultez votre médecin sans attendre si vous avez un « grain de beauté » suspect ou un « bouton » qui change d'aspect.



« La crème solaire ne suffit pas ! Il faut aussi penser à mettre son lycra... »

Téléchargez cette plaquette en ligne gratuitement sur

Texte : Docteur Guillaume Barucq, médecin généraliste.  
 Photographie : Aquashot, iStockPhoto.  
 Direction artistique : Christophe Lestage.  
 Edition : Surf Prevention.  
 Partenaires : La Ligue contre le Cancer, Sanofi Aventis.



sanofi aventis  
L'essentiel c'est la santé.



surf  
preven+ion  
.com

CONTRE LE CANCER  
LA LIQUE  
101 comités  
pour la vie  
surf  
preven+ion

Surfez  
Couverts

## INTRODUCTION.

Le surfeur en maillot expose directement sa peau au soleil.

La réverbération sur l'eau renvoie encore plus de rayonnements ultraviolets (UV) vers la peau du surfeur.

Quand on surfe sans protection au soleil, on s'expose à des « coups de soleil » et on augmente le risque d'avoir un jour un cancer de la peau.

Les enfants et adolescents doivent impérativement se protéger à chaque session de surf car leur peau est encore plus vulnérable.

Comme la tortue marine qui est protégée par sa carapace, le surfeur doit se protéger du soleil avec un lycra.

Sur les photos, quand vous voyez une tortue rouge, cela signifie que le surf au soleil est risqué.

Quand la tortue est verte, cela veut dire que le surfeur est bien protégé pour surfer.

Cet été, pour vous protéger du soleil, **surfez couverts !**



©iStockphoto

## QUELS SONT LES DANGERS DU SOLEIL ?

- **les coups de soleil** sont des brûlures : la peau devient rouge et douloureuse dans les heures qui suivent l'exposition.

La répétition des coups de soleil entraîne l'apparition de **lentigos solaires**.



Les lentigos solaires sont de petites taches brunes liées à une surexposition solaire.

©iStockphoto

- **les cancers de la peau** peuvent apparaître des années après la surexposition au soleil. On distingue les cancers cutanés épithéiaux (les plus fréquents) et les mélanomes qui sont les cancers de la peau les plus graves et qui peuvent toucher des personnes jeunes. Plus d'informations sur le site Internet [www.surf-prevention.com](http://www.surf-prevention.com)



©Aquaeshot

## QUI DOIT SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

**Tout le monde doit se protéger du soleil !**

Nous ne sommes pas égaux devant le soleil : plus on a la peau claire, plus on doit se protéger du soleil.

Pauline a la peau claire et les cheveux blonds. Elle surfe à longueur d'année sur les meilleurs spots du monde.

Pour éviter les coups de soleil, elle se protège efficacement !



### Pauline Ado

Championne du Monde de Surf Junior 2008. Mairaine de l'opération « Surfez Couverts »

« Pour me protéger le visage, j'utilise une crème solaire très épaisse : même si ce n'est pas toujours très esthétique, elle me protège très bien et très longtemps dans l'eau. Pour la protection du corps, je m'adapte en fonction du moment de la journée. Je porte un lycra lorsque le soleil est le plus fort en milieu de journée et sinon je me tartine d'une crème à indice de protection élevé ».



©Aquaeshot



©Aquaeshot

 = Attention danger !

 = Je surfe couvert(e) !