

# 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
- 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.