

1, 2, 3 SOLEIL...

TOUTES LES RÈGLES DU JEU POUR
PROFITER AU MIEUX DU SOLEIL !

TES PARENTS ONT-ILS LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL ?
TESTE-LES ET CALCULE LEUR NOTE !



6. GRÂCE AU SOLEIL, NOTRE CORPS FABRIQUE DE LA VITAMINE D.

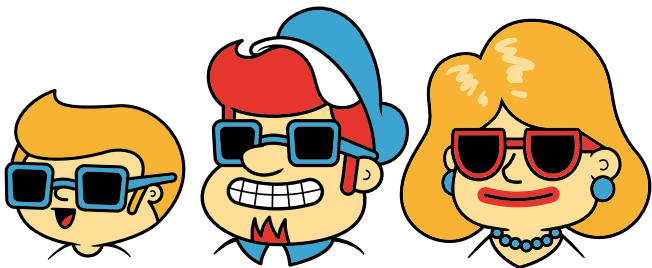
VRARI ! Mais de courtes expositions au soleil (5 à 10 minutes, 2 à 3 fois par semaine lors d'une journée ensoleillée) d'une petite partie du corps (visage et avant bras) suffisent maintenir un niveau satisfaisant de vitamine D. Au-delà, il faut se protéger !

7. LA CRÈME SOLAIRE PERMET DE S'EXPOSER PLUS LONGTEMPS AU SOLEIL.

FAUX ! Aucune crème solaire ne filtre totalement les ultraviolets du soleil. Même si l'on s'enduit de crème solaire, une partie des UV réussit à traverser la peau. Et lorsqu'on augmente le temps passé au soleil, on augmente la quantité d'UV reçue.

8. TOUTES LES LUNETTES DE SOLEIL NE SE VALENT PAS.

VRARI ! Il faut préférer des lunettes de soleil couvrant bien les yeux portant la norme CE3 ou CE4. Attention particulièrement aux enfants et aux adolescents : leur cristallin, transparent, ne fait pas barrière contre les UV. Les lunettes de soleil leur sont donc indispensables !



9. LES CRÈMES SOLAIRES FILTRENT TOTALEMENT LES UV.

FAUX ! Même les crèmes dites « écran total » ne filtrent pas totalement les UV. Il faut choisir un indice de protection élevé, minimum 30, et agir à la fois vis-à-vis des UVA et des UVB.

10. LE NIVEAU D'INTENSITÉ DES UV NE DÉPEND PAS DE LA SENSATION DE CHALEUR.

VRARI ! Quand on ne sent pas la chaleur, on peut croire à tort que s'exposer au soleil est sans risque. Or il fasse plus frais, que le ciel soit nuageux ou qu'il y ait du vent, les UV passent. Rien à voir donc avec la sensation de chaleur ! Les rayons UV sont particulièrement intenses de mai à septembre et de 12h à 16h... et même sous les nuages !

RÉSULTAT DU TEST



FAIS LE TOTAL
DES BONNES RÉPONSES
(1 POINT PAR BONNE RÉPONSE)
ET CALCULE LA NOTE
DE TES PARENTS SUR 10 !

TOTAL / 10

Entre 0 et 3 points : Il y a du travail... il va falloir réviser pendant les vacances !

Entre 4 et 7 points : Pas mal du tout... encore un peu d'effort pour bien connaître les règles du jeu !

Entre 8 et 10 points : Bravo... expert en vue !