**Recommandations UV**

1. ***Recommandations du HCSP***

* UV 1-2

Pas de protection requise

* UV 3-7

Entre midi et 16h00, rechercher l’ombre

Porter des vêtements à manches longues, un chapeau à larges bords, et des lunettes de soleil

Appliquer une crème de protection solaire au minimum d’indice SPF 30+ sur les zones découvertes

* UV 8-10

Éviter de s’exposer au soleil entre midi et 16h00

Porter des vêtements à manches longues, un chapeau à larges bords, et des lunettes de soleil

Appliquer une crème de protection solaire d’indice SPF 50 et + sur les zones découvertes

* UV 11 et plus

Exclure toute exposition au soleil entre midi et 16h00

Appliquer une crème de protection solaire d’indice SPF 50 et + sur les zones découvertes

1. ***Autres recommandations (SpF, Ameli.fr, etc.)***

Renouveler toutes les 2 heures l’application de crème solaire

Porter des lunettes de soleil qui portent le marquage CE (attention : certaines lunettes, même à verres foncés, ne protègent pas des UV)

En cas de coup de soleil, éviter l’exposition

Garder à l'esprit qu'une crème à indice de protection solaire haute ou très haute ne permet pas une exposition plus longue.

Utiliser des produits adaptés à votre phototype et votre sensibilité personnelles au soleil : couleur de la peau, des cheveux et des yeux.

Choisir des endroits ombragés pour les activités extérieures.

Privilégier des vêtements de couleur sombre qui assurent une meilleure protection.

Se méfier des fausses impressions de sécurité lorsqu’il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent.