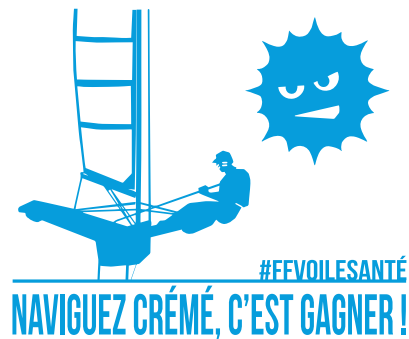


**AVEC LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE VOILE,
ENGAGEZ-VOUS CAR
LA PRÉVENTION,
c'est le bord gagnant !**



BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL EN 4 QUESTIONS-RÉPONSES !

Les rayons du soleil abîment-ils ma peau tous les jours ?

Oui car ils traversent les nuages et les vitres. Alors attention sur une terrasse, dans un jardin, une véranda, dans la rue, et la voiture...

Si je ne me protège pas qu'est-ce que je risque ?

En premier un cancer de la peau, en second paraître 10 ans de plus à partir de 30 ans car le soleil accélère le vieillissement de la peau.

Pourquoi le soleil abîme-t-il ma peau ?

Parce qu'il détruit les défenses de la peau qui protègent du cancer et du vieillissement. Ces défenses constituent « le capital solaire de la peau ».

Est-ce que je peux prévenir les cancers de la peau et de voir ma peau vieillir trop vite ?

Oui et c'est la bonne nouvelle. Pour cela, lisez attentivement cette brochure.

➔ Vous avez encore des questions, allez sur le site Reseau-melanome-Ouest.com ou idgofrance.fr

Notre objectif, en tant que dermatologue est de vous aider à vivre avec le soleil en protégeant votre « Capital Solaire » et ainsi prévenir les cancers de la peau de demain.

Professeur Brigitte Dréno

Chef du Service de Dermato-Cancérologie au CHU de Nantes
Présidente du réseau Mélanome Ouest et coordinatrice de IDGO
AMESA (Association Mélanome Sans Angoisse)

VOILE SANTÉ BIEN-ÊTRE NAVIGUER CRÉMÉ, C'EST GAGNER !



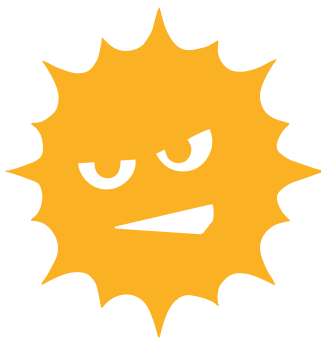


SUR L'EAU, avec le vent sur ma peau, je ne ressens pas le soleil qui tape.

Pourtant la réverbération **augmente son rayonnement reçu de 10 à 30%**.

LES EFFETS DU SOLEIL SUR MA PEAU :

- ➔ **1^{er} impact : le Coup de soleil immédiat**, visible et ressenti à court terme,
- ➔ **2^{eme} impact à moyen terme : accumulation de dommages dans l'ADN**, invisibles, mais que la peau garde en mémoire,
- ➔ **3^{eme} impact à long terme : vieillissement prématuré visible à partir de 25/30 ans.**



A TERRE, la réverbération sur le sable **augmente le rayonnement solaire reçu de 5 à 25%**, je me protège !



« bien me protéger aujourd'hui, c'est assurer la santé de ma peau de demain »



« bien me protéger, c'est montrer l'exemple, protéger les plus jeunes, c'est leur faire un cadeau pour demain »

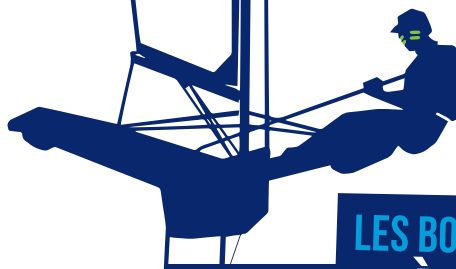
LES BONS CONSEILS SUR L'EAU

Avant d'aller sur l'eau,

➔ même si le ciel est couvert,

j'applique une bonne couche de crème solaire, avant d'avoir les mains et le visage mouillés, pour une meilleure pénétration de la crème.

- ✓ Je remets de la crème après 2 heures de navigation.
- ✓ Je m'équipe avec des manches longues.
- ✓ Je mets mes lunettes de soleil.
- ✓ Si je peux, je porte un chapeau qui couvre la nuque et les oreilles.
- ✓ Je n'oublie pas de boire.

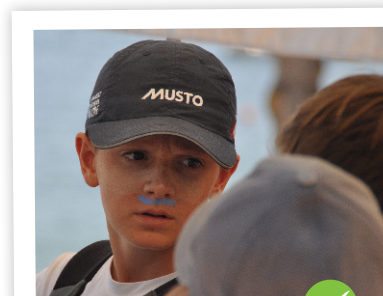


LES BONS CONSEILS À TERRE

- ✓ Évitez le soleil. Entre 12h et 16h, je suis encore plus vigilant.
- ✓ Recherchez l'ombre le plus possible.
- ✓ S'appliquer régulièrement de la crème solaire haute protection en grande quantité.
- ✓ Se couvrir (casquette / chapeau, lunettes et tee-shirts manches longues).

L'hydratation

pendant et après l'effort, ainsi qu'une **bonne protection solaire** me permettent de récupérer.



En entraînement ou en compétition, je pense à me protéger.

#FFVOILESANTÉ