

# RISQUES SOLAIRES

**À la mer, en montagne, à la campagne  
et même en ville, protégez-vous du soleil**

# 4 GESTES SIMPLES



**ÉVITEZ LES HEURES LES PLUS ENSOLEILLÉES  
entre 12h00 et 16h00 et recherchez l'ombre**



**COUVREZ-VOUS avec un chapeau,  
des lunettes et un t-shirt**



**APPLIQUEZ DE LA CRÈME SOLAIRE  
toutes les heures et renouvelez-la  
après chaque baignade**



**PROTÉGEZ ENCORE PLUS VOS ENFANTS**