

#FFVOILESANTÉ  
**NAVIGUEZ CRÉMÉ, C'EST GAGNER !**

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

Chers Parents,

« Nous sommes tous exposés régulièrement au soleil, sans forcément le sentir car les UV traversent les nuages et le vent rafraîchit la peau. Et pourtant, les coups de soleil sont évitables avec une bonne protection. Très concernée par l'augmentation des cancers de la peau, en tant que dermatologue et mère de jeunes enfants, nous avons imaginé cette brochure pour **sensibiliser nos enfants et éviter les méfaits du soleil de demain.**

**Ensemble engageons nous à faire passer le message, car la prévention, c'est l'option gagnante. »**

Lise Boussemart,

Dermatologue enseignante chercheuse à la faculté de médecine de Rennes et à l'Hôpital Pontchaillou, spécialisée dans les cancers de la peau.

# 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<sup>er</sup> impact** : **le Coup de soleil immédiat**, visible et ressenti à court terme,
- ➔ **2<sup>ème</sup> impact** à moyen terme : **accumulation de dommages dans l'ADN**, invisibles, mais que la peau garde en mémoire,
- ➔ **3<sup>ème</sup> impact** à long terme : **vieillesse 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.**

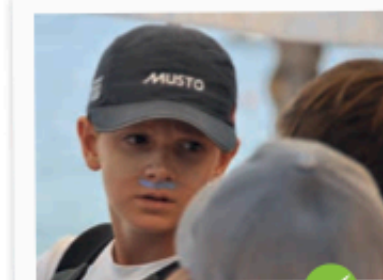


## LES BONS CONSEILS À TERRE

- ✓ 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**