

# NE GRILLEZ PAS VOTRE CAPITAL *soleil!*

Le bronzage est une réaction de défense de la peau contre les rayonnements solaires. Mais ces filtres n'ont pas une capacité illimitée. Les « coups de soleil » sont principalement causés par les rayons UVB, et les rayons UVA sont responsables du vieillissement prématuré de la peau. Ces rayonnements sont les principaux responsables dans l'apparition de cancers de la peau.



## CONSEILS POUR MIEUX SE PROTÉGER

- La meilleure protection solaire reste de s'équiper de chapeau ou casquette, lunettes (normes CE3 ou CE4) et t-shirt. Les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil directement. Les coups de soleil sont dangereux, surtout chez l'enfant.
- Évitez l'exposition directe entre 12 et 16 heures.
- Le sable, la neige, l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau.
- Votre protecteur solaire doit être renouvelé toutes les 2 h et après chaque bain, quel que soit son indice de protection.
- Utilisez le protecteur solaire adapté à votre type de peau, même si vous êtes déjà bronzé.
- Le protecteur solaire n'est pas destiné à augmenter votre temps d'exposition.
- En altitude et sous les tropiques, il faut augmenter l'indice de protection solaire du produit utilisé habituellement.
- Ne vous exposez pas aux UV artificiels en cabine de bronzage, ils fragilisent votre peau et ne vous préparent pas au soleil.

### LE + MMJ

La MMJ prend en charge les consultations de médecins spécialistes notamment les dermatologues.

# LA PROTECTION SOLAIRE ADAPTÉE À VOTRE TYPE DE PEAU



## CAPITAL SOLEIL : UNE RESSOURCE ÉPUISSABLE

Les systèmes naturels de protection de la peau sont épuisables. Une exposition importante au soleil sur le long terme a des effets néfastes et parfois irrémédiables : peau rugueuse, pores dilatés, rides, tâches de soleil... Il est donc important de limiter l'exposition surtout durant l'enfance.

Il existe différents types de peau plus ou moins sensibles à l'exposition solaire selon la concentration en mélanine. Il est essentiel d'adapter votre protection à votre type de peau.



### PEAU NORMALE À FONCÉE

- Cheveux bruns
- Yeux bruns



### PEAU FONCÉE À TRÈS FONCÉE

- Cheveux bruns foncés ou noirs
- Yeux bruns ou noirs



### PEAU CLAIRE

- Cheveux clairs ou châtiens
- Yeux clairs



### PEAU TRÈS CLAIRE

- Cheveux très clairs ou roux
- Yeux clairs (bleus)
- Nombreux grains de beauté

## Prévention santé : LA MMJ VOUS ACCOMPAGNE

À la MMJ, la prévention est au cœur de nos préoccupations et nous militons pour que chacun devienne acteur de sa santé. Nous sommes présents à vos côtés :

**Campagnes de dépistage**  
du diabète, des risques cardiovasculaires et campagnes de vaccination antigrippale avec notre partenaire avec MFP Services.

**Organisation de stand bien-être**  
sur vos lieux de travail : participez à des séances - individuelles ou collectives - avec des ostéopathes, des sophrologues, des coaches sportifs ou encore des diététiciens !

**Médecine douce :**  
remboursements acupuncteur, chiropracteur, diététicien, ergothérapeute, étiope, homéopathe, ostéopathe... inclus dans toutes nos garanties !