



RISQUES SOLAIRES :



PROTÉGEZ *votre santé !*

Le bronzage est une réaction de défense de la peau, qui oppose un filtre à la pénétration du rayonnement solaire. Mais ce filtre n'a pas une capacité illimitée.

Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets UVB et UVA. Les « coups de soleil » sont principalement causés par les rayons UVB. Les rayons UVA sont, quant à eux, responsables du vieillissement prématuré de la peau. Bien que les rayons UVB constituent le facteur principal des cancers de la peau, les rayons UVA jouent un rôle non négligeable dans leur apparition.



LES CONSEILS DE LA MMJ

- La meilleure protection est vestimentaire pour tous (et spécialement les enfants) : chapeau, lunettes de soleil, 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 ;
- Evitez l'exposition directe entre 11 et 15 heures ;
- L'exposition solaire doit être progressive ;
- Le sable, la neige, l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau ;
- Votre protecteur solaire, anti UVB et anti UVA, doit être renouvelé toutes les 2 heures et après chaque bain, quel que soit son indice de protection ;
- Utilisez le protecteur solaire adapté à votre type de peau ;
- 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.



LE  MMJ

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





La protection solaire adaptée à votre type de peau

Il existe différents types de peau qui permettent de prévoir mieux les risques face à l'exposition solaire, en fonction de la concentration en mélanine, la peau peut-être classée en différents types.

Peau très claire

- Cheveux très clairs ou roux
- Yeux clairs (bleus)



Peau claire

- Cheveux clairs ou châtain
- Yeux clairs



Peau normale à foncée

- Cheveux bruns
- Yeux bruns



Peau foncée à très foncée

- Cheveux brun foncé ou noirs
- Yeux bruns ou noirs



DÉCONSEILLÉ



LES SÉANCES D'UV EN CABINE DE BRONZAGE NE PRÉPARENT PAS VOTRE PEAU AU SOLEIL

Le bronzage artificiel n'a pas le même effet protecteur que le bronzage naturel car il est plus superficiel. Les UV artificiels ne font que s'ajouter aux UV du soleil : l'effet cancérigène est renforcé. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée.



LA PRÉVENTION SANTÉ : UNE PRIORITÉ DE LA MMJ

Au-delà du remboursement des médicaments et des frais de santé, la Mutuelle du Ministère de la Justice souhaite aider ses adhérents à prendre

en charge leur santé pour mieux la préserver. **Pour cela, la MMJ inclut dans ses garanties le remboursement d'actes de prévention non remboursés par l'Assurance maladie : ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, substituts nicotiques, vaccins...** et développe des actions de prévention et de promotion de la santé. Cette démarche permet d'aborder des thématiques touchant à la promotion de la santé : consommation d'alcool, tabagisme, sommeil, nutrition, sécurité routière, et contribue au bien-être physique et moral des agents du ministère de la Justice et à la maîtrise des dépenses de santé.

LE + MMJ



Les adhérents de la MMJ ont un accès gratuit à des stages santé dans chaque région.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : www.mmj.fr > Nos Plus > Prévention MMJ