



Mémo SOLEIL



Youpi !
C'est bon pour le moral...
Il m'aide à avoir des os solides (vitamine D)
Mais je m'expose avec modération !

Le soleil est là !
Je pense à :

1 - Mettre ma crème solaire 50 +



50+

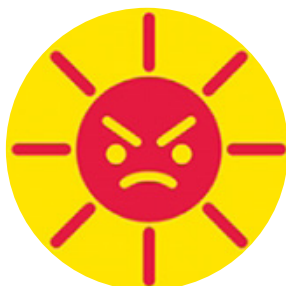
3 - Mettre mes lunettes de soleil



Les choisir selon 4 critères :

1. Marquage CE
2. UV 100%
3. Catégorie de protection 3 ou 4 : protection contre l'éblouissement (favoriser 4 pour le ski)
4. Modèle ergonomique

5 - Ne pas m'exposer entre 11h et 16h



2 - Mettre mon chapeau, ma casquette



4 - Bien m'hydrater (surtout sous AINS : risque rénal)



Le soleil peut-être dangereux !

1. Coup de soleil
2. Vieillesse précoce et poussée d'acnée
3. Cancer de la peau
4. Déclenchement de poussées chez les patients ayant une connectivite (lupus...). Dans ce contexte, protection hiver comme été !
5. Réaction avec certains médicaments (antibiotiques....) : à voir avec votre médecin

Réseau Rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

en Île-de-France



RESRIP 12, avenue Raspail, 94250 Gentilly

Tél : 01.49.60.05.41

contactresrip@orange.fr

www.resrip.fr