

Cet été, vérifiez l'indice UV !



Été ensoleillé ou pluvieux : comment savoir quand une protection solaire est nécessaire ? La Fondation contre le Cancer vous invite à vérifier l'indice UV en temps réel là où vous vous trouvez : consultez la [page](#) web dédiée pour en savoir plus.

Le saviez-vous ? Au moins **75%** des cancers de la peau sont dus à une **surexposition** aux rayons UV.

Alors protégez-vous et vos enfants en suivant ces 3 conseils **complémentaires** :

- **Ombre** : évitez de vous exposer entre 12h et 15h.
- **Vêtements** : couvrez votre peau, portez casquette et lunettes de soleil.
- **Crème** : appliquez de la crème solaire (indice 30 minimum) toutes les 2 heures, mais n'oubliez pas qu'elles n'offrent pas une protection complète !

Source :

Fondation contre le cancer, <https://uvindex.be/fr>