

# Protection solaire : 1 minute pour connaître les bons réflexes

avec

**Louis DUBERTRET**

**Chef de service de dermatologie de l'hôpital APHP Saint- Louis,  
Professeur des universités,  
Directeur de l'Institut de Recherche sur la Peau**

Pour se protéger du soleil, les règles d'or sont:

- Protéger les enfants : protection vestimentaire, chapeau, lunettes.
- Ne pas aller à la plage ou ne pas s'exposer au soleil entre midi et 16 heures.
- Mettre des vêtements.
- Renouveler l'application des produits solaires toutes les deux heures ou comme indiqué sur la notice du produit solaire.
- Adapter le produit solaire, avec l'aide du dermatologue, à votre type de peau.
- Ne pas utiliser les produits solaires pour rester plus longtemps au soleil ; il faut les utiliser pour avoir une vie normale en plein air et protéger votre peau en plein air, mais pas pour "jouer les prolongations".