

## Et vous-même?



- Montrez l'exemple.
- Protégez-vous aussi du soleil.

- Observez les modifications de votre peau et faites-les contrôler par un médecin.



## La ligue contre le cancer de votre région

**Krebsliga Aargau**  
Tel. 062 834 75 75  
[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

**Krebsliga beider Basel**  
Tel. 061 319 99 88  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

**Bernische Krebsliga**  
Ligue bernoise  
contre le cancer  
Tel. 031 313 24 24  
[www.bernischekrebssliga.ch](http://www.bernischekrebssliga.ch)

**Ligue fribourgeoise  
contre le cancer**  
Krebsliga Freiburg  
tél. 026 426 02 90  
[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise  
contre le cancer**  
tél. 022 322 13 33  
[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

**Krebsliga Graubünden**  
Tel. 081 252 50 90  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

**Ligue jurassienne  
contre le cancer**  
tél. 032 422 20 30  
[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**  
tél. 032 721 23 25  
[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

**Krebsliga Ostschweiz**  
SG, AR, AI, GL  
Tel. 071 242 70 00  
[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

**Krebsliga Schaffhausen**  
Tel. 052 741 45 45  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

**Krebsliga Solothurn**  
Tel. 032 628 68 10  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

**Thurgauische Krebsliga**  
Tel. 071 626 70 00  
[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

**Lega ticinese  
contro il cancro**  
Tel. 091 820 64 20  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

**Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
tél. 021 623 11 11  
[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

**Ligue valaisanne  
contre le cancer (Sion)**  
tél. 027 322 99 74  
[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

**Krebsliga Wallis (Brig)**  
Tel. 027 970 35 41  
[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

**Krebsliga Zentralschweiz**  
LU, OW, NW, SZ, UR  
Tel. 041 210 25 50  
[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

**Krebsliga Zug**  
Tel. 041 720 20 45  
[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

**Krebsliga Zürich**  
Tel. 044 388 55 00  
[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

**Krebshilfe Liechtenstein**  
Tel. 00423 233 18 45  
[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

### Impressum

#### Éditrice

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
Case postale, 3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60  
[info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch)  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

#### Illustrations

[www.trinco.ch](http://www.trinco.ch)

D'après une idée originale  
de la Ligue vaudoise contre  
le cancer

#### Brochures

tél. 0844 85 00 00  
[boutique@liguecancer.ch](mailto:boutique@liguecancer.ch)  
[www.liguecancer.ch/](http://www.liguecancer.ch/)  
brochures

© 2015 Ligue suisse  
contre le cancer, Berne,  
Première édition

**Ligne  
InfoCancer  
0800 11 88 11**

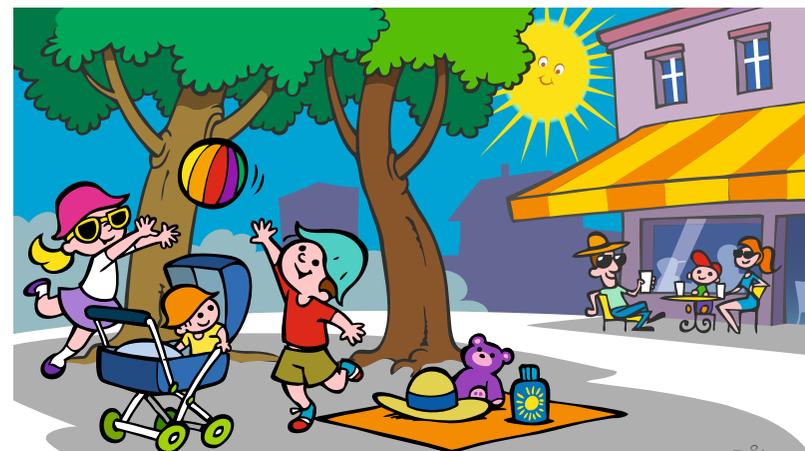
du lundi au vendredi  
9 h–19 h  
appel gratuit  
[helpline@liguecancer.ch](http://helpline@liguecancer.ch)

KLS / 3.2015 / 50 000 F / 2331



# Comment protéger mon enfant du soleil

Une information de la Ligue contre le cancer



©TRINCO

## Mon enfant de 0-1 an



- Évitez toute exposition directe.
- Gardez votre bébé à l'intérieur ou à l'ombre entre 11 h et 15 h.

### A l'extérieur

- Gardez le plus possible votre bébé à l'ombre.
- Mettez-lui un t-shirt qui couvre les épaules, un pantalon, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Appliquez-lui de la crème solaire (indice de protection 30 au moins) sur les parties du corps non couvertes.
- En promenade, veillez à ce que votre bébé soit à l'ombre.



## Mon enfant de 1-6 ans

- De manière générale, préférez l'ombre au soleil.
- Évitez le soleil entre 11 h et 15 h.



- Mettez-lui un t-shirt qui couvre les épaules, un pantalon, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Pour jouer dans l'eau et au bord de l'eau, mettez-lui des textiles spéciaux anti-UV.



- Appliquez de la crème solaire avec un indice de protection 30 au minimum.
- Optez pour un produit qui protège des UVA et des UVB.
- Appliquez-lui la crème généreusement; si possible deux fois de suite.
- Renouvelez l'application après chaque baignade ou frottement même si le produit est résistant à l'eau.

