

ffgolf 

Ligue Provence-Alpes-Côte-d'Azur

LE GOLF, UN ATOUT POUR LA SANTÉ!*

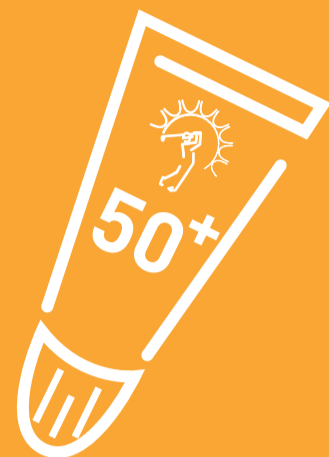
LE SOLEIL, UN VRAI RISQUE SUR LE PARCOURS...**

Golfers, vous êtes parmi les sportifs les plus exposés au soleil.
Protégez-vous !

10 CONSEILS

pour golfer en toute sécurité

1



Choisissez un indice de protection élevé.

SPF 50+ pour le visage et les zones sensibles
SPF 30 au minimum pour le corps

Une protection solaire résistante à la sueur.

Ne coule pas dans les yeux (éviter les sprays pour le visage)
Ne pique pas

Une protection contre les UVA et les UVB.

UVB = coups de soleil
UVA = dommages en profondeur

2



Appliquez généreusement et avec soin sur les zones sensibles les plus exposées au soleil.

Visage, ailes et bout de nez, oreilles, nuque, crâne, dos de la main, décolleté.

3



Trou 9, réappliquez votre protection solaire.

SPF 50+ pour le visage et les zones sensibles.
Toute protection solaire doit être ré-appliquée toutes les 2 heures. Il n'existe pas d'écran total, un produit solaire ne protège pas 100%.

10



Surveillez vos tâches et vos grains de beauté régulièrement.

En cas de doute montrez les à un dermatologue.

9



Privilégiez manches longues et pantalons longs.

Relevez si besoin votre col pour protéger votre nuque.

8



Portez si possible un chapeau à large bord ou une casquette large et protectrice de la nuque.

7



Portez systématiquement des lunettes de soleil protectrices.

Les lunettes de soleil doivent impérativement protéger les yeux, le contour des yeux, les sourcils.
Privilégier des lunettes enveloppantes de degré 3 au minimum, portant la norme CE.

6



Protégez vous-même si le temps est nuageux.

Les nuages laissent passer plus de 90 % des UV.
Les UV ne chauffent pas. Ils peuvent provoquer des coups de soleil sans que l'on ne ressente la moindre sensation de chaleur. Même par temps couvert, protégez-vous.
Il y a plus de mélanome en Bretagne que dans le Sud de la France !

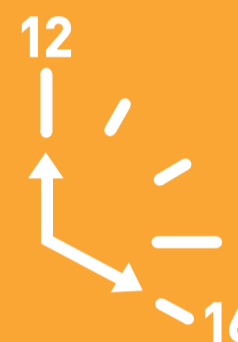
5



Evitez impérativement les coups de soleil.

Le coup de soleil est une brûlure provoquée par la surexposition de la peau aux UVB et aux UVA. Cette agression a des conséquences graves à long terme. Plus de 10% des golfeurs ont un cancer de la peau du visage non détecté*.

4



Départ tôt le matin ou tard l'après midi.

L'Index UV atteint généralement son niveau maximum vers le midi solaire. Protection solaire renforcée entre 12h et 16h.



DERMASWING®

www.dermaswing.com

1^{ère} Protection Solaire Mains Libres Développée pour les Golfeurs

Grip Propre - Résistant à la Sueur - Non Gras



Campagne de prévention réalisée par DERMASWING® et FFGOLF en collaboration avec des dermatologues.

* Le golf augmente l'espérance de vie : Golf: a game of life and death - reduced mortality in Swedish golf players. Farahmand et coll. Scand J Med Sci Sports. 2009;19(3):419-24

** 10,7% des golfeurs ont un cancer de la peau non détecté : Skin cancer prevention and detection campaign at golf courses on Spain's Costa del Sol. Boz et coll. Actas Dermosifiliogr. 2015, 106(1):51-60