

Viure en harmonie avec le soleil

Tout savoir sur la prévention solaire



www.harmonie-mutuelle.fr



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

Sommaire

2

Le soleil : ami ou ennemi?..... 5

Un ami pour la vie	6
Un ennemi qui veut notre peau	6
Les rayons UV	7

Un capital soleil individuel..... 9

Tous concernés	10
Connaître son type de peau, c'est connaître son capital soleil	11
Quand êtes-vous exposés aux rayons UV?	12

Les gestes de protection solaire..... 15

Les zones du corps les plus fragiles	16
Les protections	17
Bien choisir ses lunettes de soleil	19
Bien choisir une crème solaire	22
Focus sur les cancers de la peau	24

Mémo des précautions..... 26

Nos remerciements au Dr Alain Boulhaut, dermatologue, pour les photographies de grains de beauté (p. 25) et la caution scientifique.





Le plaisir d'être en plein air et de profiter toute l'année du soleil à la plage, à la montagne ou à la campagne, ne doit pas nous faire oublier ses dangers et les précautions à prendre pour éviter les conséquences dangereuses pour la santé.

Ce guide vous explique les dangers du soleil et les précautions à prendre pour toute la famille.



Le soleil : ami ou ennemi ?

Le soleil : ami ou ennemi ?

L'index UV

L'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le risque qu'il représente pour la santé. Jusqu'à 2, le niveau d'UV est qualifié de faible, de 3 à 5 de modéré, 6 et 7 fort, 8 à 10 très fort, 11 et + extrême.

Plus l'index UV est élevé, plus il faut se protéger. Pour adapter vos protections solaires, consultez-le dès que vous sortez et plus particulièrement, entre les mois de mai et d'août (notamment juin), période où le rayonnement solaire est le plus intense en France.



Un ami pour la vie

Le soleil nous apporte une sensation de bien-être grâce à la chaleur due aux infrarouges et à la lumière.

- ⚡ Il est un régulateur de notre horloge interne : grâce à la lumière perçue par la rétine, le cerveau sécrète une hormone qui optimise le rythme éveil-sommeil.
- ⚡ Il permet la synthèse de la vitamine D, nécessaire à la fixation du calcium sur les os.

Un ennemi qui veut notre peau

L'exposition au soleil n'a pas que des bénéfices pour la santé. Voici un tour d'horizon des principaux risques en cas d'abus.

- ⚡ **Risques pour la peau** : le soleil provoque des coups de soleil (brûlures), un vieillissement prématuré, des allergies et, dans les cas les plus graves, des cancers (mélanomes et carcinomes). L'exposition chronique, même sans coup de soleil, peut avoir le même effet.
- ⚡ **Risques pour les yeux** : des lésions graves peuvent apparaître à court terme comme l'ophtalmie des neiges, appelée également le « coup de soleil de l'œil », et à long terme comme la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
- ⚡ **Le coup de chaleur et l'insolation** sont les conséquences d'une trop longue exposition au soleil et à la chaleur et touchent surtout les enfants. En l'absence de traitement, les conséquences peuvent aller jusqu'au coma et la mort.
- ⚡ Le soleil peut **altérer les défenses immunitaires** et favoriser d'autres cancers en plus des cancers cutanés.



Les rayons UV

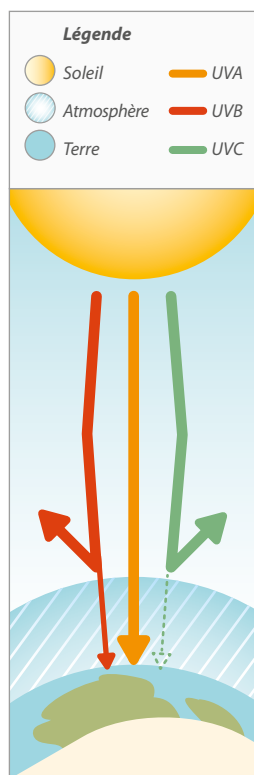
Les dangers du soleil, ce sont les rayons ultraviolets (UV) : le rayonnement ultraviolet peut être émis par des sources naturelles (le soleil) ou artificielles (les lampes de bronzage). Il est totalement invisible pour l'œil et ne procure aucune sensation de chaleur.

Nous sommes exposés à trois types de rayons UV :

Les UVB sont absorbés à 90 % par la couche d'ozone et représentent 5 % des UV solaires parvenant à la surface de la Terre. Ils sont ceux qui provoquent l'apparition des coups de soleil à court terme et à long terme, et qui présentent des risques de cancers de la peau, de cataracte.

Les UVA sont moins filtrés par l'atmosphère. Leur action est cumulative et est perceptible à long terme. Ils pénètrent plus profondément dans la peau et contribuent à l'apparition de certains cancers, au vieillissement précoce de la peau, à la cataracte.

Les UVC sont dangereux et presque entièrement arrêtés par l'atmosphère, sauf en cas de trou dans la couche d'ozone.



Retrouvez les indices UV gratuitement :

☺ Sur Internet :
www.soleil.info/uv-meteo/previsions-uv

☺ Grâce à l'application **Soleilrisk** disponible pour smartphones.





Un capital soleil individuel

Un capital soleil individuel

Chacun naît avec un capital soleil : plus la peau est claire, plus le capital soleil est faible. Le capital soleil ne se renouvelle pas et s'épuise au fur et à mesure des expositions.



Tous concernés

- ❖ **Les enfants** sont plus vulnérables que les adultes. Jusqu'à l'âge de 15 ans, les moyens de défenses naturelles de leur organisme sont immatures. Leurs yeux et leur peau sont plus sensibles.
- ❖ Les moyens de défenses de l'organisme sont inexistants pour **les nourrissons**. Ils doivent être protégés en priorité et avec une attention sans faille.
- ❖ **À chaque type de peau** correspondent des caractéristiques et un type de réactions aux agressions, notamment celles du soleil.
- ❖ **Selon le lieu** où l'on se trouve sur Terre et **selon la saison**, les rayonnements du soleil seront plus ou moins forts. Il faut adapter ses protections solaires à chaque situation : à la plage, à la montagne, à la campagne, même sous les nuages !









Connaître son type de peau, c'est connaître son capital soleil

Le bronzage est un moyen pour notre peau de se protéger des rayons du soleil.

Lors du bronzage, la peau augmente sa production de pigments protecteurs : les mélanines.

Notre type de peau, appelé phototype, détermine notre tolérance au soleil et la conduite à tenir.

Classification de Fitzpatrick

		Caractéristiques	Réaction au soleil
Phototype 1		<ul style="list-style-type: none">✦ Peau très claire✦ Cheveux roux ou blonds✦ Yeux bleus/verts✦ Souvent des taches de rousseur	<ul style="list-style-type: none">✦ Coups de soleil systématiques✦ Ne bronze jamais, rougit toujours
Phototype 2		<ul style="list-style-type: none">✦ Peau claire✦ Cheveux blonds-roux à châains✦ Yeux clairs à bruns✦ Parfois apparition de taches de rousseur au soleil	<ul style="list-style-type: none">✦ Coups de soleil fréquents✦ Bronze difficilement ou très lentement
Phototype 3		<ul style="list-style-type: none">✦ Peau intermédiaire✦ Cheveux châains à bruns	<ul style="list-style-type: none">✦ Coups de soleil occasionnels✦ Bronze progressivement
Phototype 4		<ul style="list-style-type: none">✦ Peau mate✦ Cheveux châains/bruns✦ Yeux foncés	<ul style="list-style-type: none">✦ Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses✦ Bronze bien
Phototype 5		<ul style="list-style-type: none">✦ Peau brun foncé✦ Cheveux noirs✦ Yeux noirs	<ul style="list-style-type: none">✦ Coups de soleil rares✦ Bronze facilement
Phototype 6		<ul style="list-style-type: none">✦ Peau noire✦ Cheveux noirs✦ Yeux noirs	<ul style="list-style-type: none">✦ Coups de soleil très exceptionnels



Se protéger du soleil lorsque l'on est bronzé

Plus vous bronzez, plus vous endommagez votre peau. Le bronzage est une barrière naturelle fabriquée par la peau pour se protéger des rayons ultraviolets mais elle est superficielle. Elle n'en filtre qu'une partie. Une peau bronzée risque donc moins les coups de soleil mais elle ne protège pas contre le vieillissement cutané et ne limite qu'en partie le risque de cancer.

Quand êtes-vous exposés aux rayons UV ?

L'indice UV varie en fonction de la saison, de l'heure d'exposition et de sa durée, et du lieu sur Terre.

- ✦ **En vacances** bien sûr (mer, montagne, campagne).
- ✦ **En faisant du sport** en plein air (toute l'année).
- ✦ **En jardinant** ou **bricolant** en extérieur.
- ✦ **En s'exposant aux rayons UV artificiels** dans les solariums ou avec des lampes UV : le rayonnement émis équivaut à un soleil de très forte intensité (même s'il est peu associé à l'apparition de coups de soleil) et il ne prépare pas la peau au soleil. Cette pratique est fortement déconseillée car elle augmente les risques de cancers de la peau.
- ✦ **En travaillant** : certains professionnels travaillant en plein air sont particulièrement exposés, comme les travailleurs du bâtiment (couvreurs, maçons), des travaux publics (routes), les marins, les agriculteurs, les moniteurs de ski, etc. L'exposition simultanée à certains produits chimiques augmente le risque. Les soudeurs sont également exposés aux rayons UV.

La photosensibilisation

- ❖ **Certains médicaments** augmentent la sensibilité de la peau au soleil (photosensibilisation). Ils provoquent des réactions de la peau : la **phototoxicité** (réaction presque immédiate à l'exposition au soleil, rougeurs comparables à des coups de soleil) et la **photoallergie** (affection qui survient de 24 à 48 h après l'exposition, symptômes semblables à ceux de l'eczéma). Vérifiez sur la notice de vos médicaments que l'exposition au soleil n'est pas déconseillée. Le site <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr> met à disposition les notices complètes de tous les médicaments. N'hésitez pas à le consulter et, en cas de doute, parlez-en à votre pharmacien.
- ❖ Les médicaments ne sont pas les seuls produits photosensibilisants : par exemple, **certaines parfums** et eaux de Cologne à base d'**agrume** (orange, bergamote, citron, etc.), les préparations ou les solutions à base d'**alcool** (déodorants, etc.). Évitez de les appliquer avant une exposition au soleil.
- ❖ Enfin **certaines plantes** ont un effet photosensibilisant comme le **gazon** et le **persil**. Soyez donc vigilant avec les produits de phytothérapie.



A close-up photograph of a person's hands. One hand is holding an orange tube of sunscreen, and the other is applying it to the back of the hand. The background is a bright, out-of-focus blue sky. A white, rounded-bottom shape is overlaid on the bottom right of the image, containing the title text. A small white line-art icon of a person is positioned above the white shape.

Les gestes de protection solaire

Les gestes de protection solaire

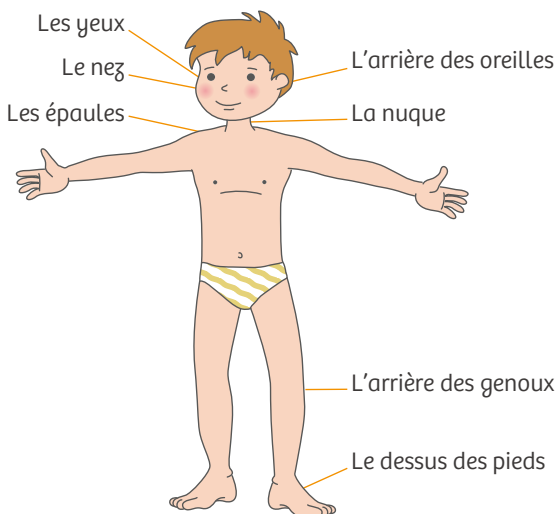


16

Le danger ne vient pas uniquement des coups de soleil. Il vient des « doses » d'UV reçus tout au long de la vie. À chaque nouvelle exposition sans protection, les UV reçus s'accumulent et augmentent les risques pour la peau et les yeux. Pensez à vous protéger !

Les zones du corps les plus fragiles

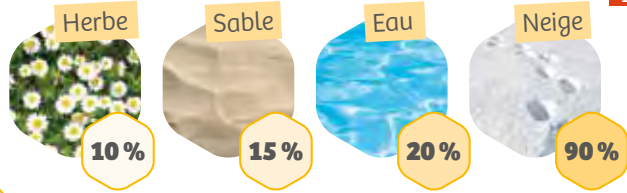
Pour conserver votre capital soleil, vous pouvez agir en protégeant votre peau et en n'oubliant pas certaines zones de votre corps.



La réverbération

Attention à la réverbération des rayons solaires sur le sol qu'il soit fait d'herbe, de sable, de neige ou que l'on soit à proximité de l'eau.

Pourcentages de réverbération des surfaces :



17

Plus la réverbération est forte, plus les moyens de protection doivent être importants.

Les protections

Voici les conseils à suivre pour protéger efficacement votre peau et celles de vos enfants quel que soit le lieu où vous vous trouvez.

À chaque sortie...

- ❖ Évitez les expositions les plus fortes en rayonnement UV : entre 12 h et 16 h en été et privilégiez les zones ombragées le plus possible.
- ❖ Attention aux médicaments, déodorants et parfums... Ils peuvent sensibiliser au soleil (photosensibilisation) et provoquer des allergies et brûlures graves au soleil.

“
Mon fils Clément est roux
à la peau très claire. Et quand
on part à la plage, je prends toujours
trois tee-shirts pour être sûre qu'il porte
toujours un tee-shirt sec sur lui.

Mallory, maman de Clément,
2 ans et de Benoît, 4 ans.

”

18

À la plage ou à la campagne

À la plage ou à la campagne, choisissez la panoplie complémentaire :

- ❖ **le chapeau** protège les oreilles, le nez, la nuque ;
- ❖ les vêtements, légers et de couleur claire de préférence :
 - le **tee-shirt** protège les épaules ;
 - le **pantalon** (ou bermuda long) protège l'arrière des genoux ;
 - attention, une fois mouillé le vêtement protège moins car il laisse passer 50 % d'UV ;
 - **les vêtements ou combinaisons anti-UV** sont particulièrement adaptés et pratiques pour les jeunes enfants à la plage ou à la piscine. Ils le sont également pour les adultes et particulièrement les sujets à risques comme ceux ayant déjà eu un mélanome, de la chimiothérapie ou en cours de traitement modifiant l'immunité (greffés, etc.). Ils protègent du soleil même mouillés ;
- ❖ **les lunettes de soleil** protègent les yeux ;
- ❖ **la crème solaire**, appliquée toutes les deux heures, protège la peau des rayons UV du soleil et de ses réverbérations. Adaptez l'indice de protection à la situation.

À la montagne

- ❖ Par temps clair, portez des **lunettes de soleil** bien enveloppantes ou des masques de catégorie CE 3 minimum, voire 4 par temps ensoleillé, surtout pour les enfants (voir p. 21).
- ❖ On peut attraper un coup de soleil même à une température de -15°C. Appliquez à plusieurs reprises dans la journée stick et/ou **crème solaire**, en particulier sur le nez, les oreilles, les lèvres.

Gare aux gadgets !

Méfiez-vous des lunettes teintées sans protection. Trompée par la teinte du verre, la pupille se dilate et laisse passer les rayons, d'autant plus nocifs en l'absence de filtre.

Or, la teinte n'a aucune influence sur la qualité de filtration.

Seule la certification CE, obligatoire, garantit aux lunettes un minimum de pouvoir filtrant (UVA et UVB). Elle indique également le degré de protection classé en cinq catégories, de 0 à 4 (voir page suivante).



Bien choisir ses lunettes de soleil

- ⚡ Il faut choisir ses lunettes de soleil avec des verres certifiés et marqués **UV CE** suivi d'un chiffre **de 0 à 4** indiquant le degré de protection (voir page suivante).
- ⚡ Pour que les rayons UV ne passent pas par le côté, il faut les choisir d'une **forme enveloppante**. Ceci est particulièrement recommandé pour les enfants ainsi que pour les activités nautiques ou à la montagne.





Le degré de protection des Lunettes de soleil

Obligatoire, la certification CE garantit aux lunettes de soleil un minimum de pouvoir filtrant (UVA et UVB) et indique le degré de protection.

Catégorie 0



100 % UV

0 Confort et esthétique, pour l'intérieur ou par temps couvert.

Catégorie 1



100 % UV

1 Luminosité solaire atténuée, par ciel voilé.

Catégorie 2



100 % UV

2 Luminosité solaire moyenne, par beau temps.

Catégorie 3



100 % UV

3 Forte luminosité solaire, à la montagne ou à la plage.

Catégorie 4



100 % UV

4 Luminosité solaire exceptionnelle, non adapté à la conduite.

Zoom

sur les lunettes de soleil des enfants

Les UV sont particulièrement nocifs pour les yeux des petits. Leur cristallin ne joue pas encore son rôle de barrière naturelle face aux rayons. Comment leur assurer une protection optimale ?

Attention, yeux fragiles !

Quelle que soit leur couleur, les yeux des enfants sont extrêmement perméables à la lumière. Ils filtrent mal les ultraviolets : 90 % des UVA et 50 % des UVB arrivent directement sur la rétine des enfants avant 1 an, pouvant causer de **graves lésions en l'absence de protection**. Heureusement, il existe des lunettes solaires efficaces et adaptées dès 3 mois.

Équipement idéal

Choisissez des montures adaptées à l'âge et à la morphologie de votre enfant, avec des branches souples, bien ajustées à la base du nez et derrière les oreilles. Prévoyez éventuellement un cordon élastique de maintien. Côté sécurité, toutes les lunettes pour enfants sont équipées de verres incassables. N'oubliez pas, le traitement anti-rayures car la moindre éraflure suffit à laisser passer les rayons. Un supplément de coque en cuir permet également de mieux filtrer les rayons du côté des tempes. Pour les enfants, les verres solaires à fort pouvoir filtrant de catégorie 3 ou 4 sont conseillés.

Catégorie 3



100 % UV

Catégorie 4



100 % UV

Les autobronzants confèrent un teint hâlé toute l'année mais n'apportent aucune protection contre l'agression par les UV.

Bien choisir une crème solaire

Les crèmes solaires s'utilisent lors d'une exposition solaire et pas uniquement à la plage !

La crème est un moyen de se protéger du soleil et non un moyen de s'exposer plus longtemps. Il faut d'ailleurs penser à **la renouveler toutes les deux heures et après la baignade** même si le produit est waterproof. Attention, la mention «écran total» est une dénomination interdite : **aucun produit solaire ne peut garantir une protection totale contre les rayons solaires.**

Éviter l'huile au monoï ou la graisse à traire qui stimulent la pénétration des rayons UVA et UVB dans la peau.

Choix de la forme de protection solaire

Selon les zones à protéger et les préférences individuelles, vous avez le choix entre des crèmes, laits, sprays et sticks solaires. Pour les personnes les plus à risque, il existe également des crèmes contenant des filtres minéraux, plus protecteurs encore.

“
 Mon enfant est toujours impatient d'aller jouer dehors, j'ai donc opté pour un spray solaire qui me permet de bien protéger sa peau, rapidement.
 Orlane, maman de Jules, 5 ans et de Colin, 3 ans.
 ”



SPF

= **FPS** (facteur de protection solaire)

= **IP** (indice de protection solaire)

Tous ces sigles ont la même signification et correspondent à l'indice de protection contre les UVA et les UVB.

Les produits solaires **waterproof** ou résistants à l'eau tiennent mieux sur la peau au contact de l'eau.



Il existe 4 catégories de protection anti UVA/UVB:

6-10 **Faible** protection

15-20-25 **Moyenne** protection

30-50 **Haute** protection

50 + **Très haute** protection

Ce picto indique qu'une fois ouvert, votre produit doit être **utilisé dans les 12 mois** pour une efficacité optimale.

Je surveille mes grains de beauté en prenant des photos régulièrement. Comme ça, si l'un d'eux évolue, je pourrai apporter les photos à mon dermatologue.

Emmanuel, 42 ans, jardinier.

Focus sur les cancers de la peau

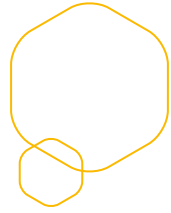
Mieux connaître les cancers de la peau

Un cancer sur trois est un cancer de la peau, alors qu'il peut être évitable en se protégeant du rayonnement UV avec des gestes simples. Prenez l'habitude de surveiller votre peau régulièrement. Soyez attentifs aux grains de beauté dont la forme, la couleur, l'aspect, changent, et à toute nouvelle tache brune ou rougeâtre qui apparaît. Consultez votre médecin traitant qui vous orientera si besoin vers un dermatologue.

À quoi ressemblent les cancers de la peau ?

- ❖ **Les kératoses** solaires (ou actiniques) sont des lésions croûteuses, souvent multiples et touchant surtout les régions découvertes de la peau. Elles sont potentiellement précancéreuses mais de traitement facile.
- ❖ **Les carcinomes** sont les cancers de la peau les plus fréquents, ne mettant pas la vie en danger s'ils sont traités tôt. On distingue les carcinomes baso-cellulaires et les carcinomes épidermoïdes (les plus agressifs). Ils se présentent en général comme des lésions en relief, plus ou moins bourgeonnantes ou croûteuses, ou comme des ulcérations chroniques (plaies chroniques).
- ❖ **Les mélanomes**, de loin les plus graves, pouvant mettre la vie en danger et qui doivent être diagnostiqués le plus tôt possible pour offrir le maximum de chances de guérison.









Un dépistage gratuit est organisé tous les ans, en mai, par le Syndicat national des dermatologues, en partenariat avec l'Institut national du cancer. Plus d'informations sur leurs sites internet : www.syndicatdermatos.org et www.e-cancer.fr



Comment faire la différence entre un grain de beauté et un mélanome ?















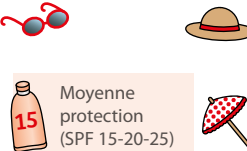






- ⚡ **Repérez le grain de beauté différent des autres :** tous les grains de beauté d'une personne se ressemblent, celui qui n'est pas comme les autres doit attirer votre attention.
- ⚡ **Soyez vigilant à tout changement :** l'apparition d'une tache brune ou une modification d'aspect d'un grain de beauté (forme, taille, couleur, épaisseur) doivent vous alerter.
- ⚡ **Faites un autoexamen complet régulièrement** en gardant à l'esprit la règle ABCDE. Lors de l'autoexamen, la totalité du corps doit être inspectée : y compris cuir chevelu, plante des pieds, entre les orteils et les organes génitaux.


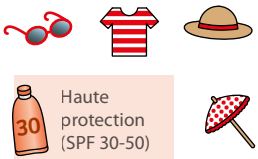

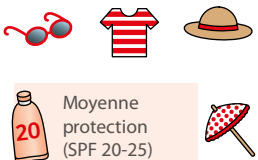
Au moindre doute, consultez un dermatologue ou votre médecin.

	<p>A comme Asymétrie</p> <p><i>Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.</i></p>	A	
	<p>B comme Bords irréguliers</p> <p><i>Bords déchiquetés, mal délimités.</i></p>	B	
	<p>C comme Couleur non homogène</p> <p><i>Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron rouge ou blanc).</i></p>	C	
	<p>D comme Diamètre</p> <p><i>Diamètre en augmentation.</i></p>	D	
Bénin pas inquiétant	<p>E comme Évolution</p> <p><i>Changement rapide de taille, de forme, de couleur et d'épaisseur.</i></p>	E	Malin inquiétant

Mémo

des précautions à prendre selon l'index UV

Indice UV	Exposition modérée (vie au grand air)		Exposition (plages, activités)
	Intensité faible 	Intensité modérée 	Intensité forte 
Phototype 1 Peau extrêmement sensible au soleil et les enfants 	  Haute protection (SPF 30-50)	  Haute protection (SPF 30-50)	  Très haute protection (SPF 50+)
Phototype 2 Peau sensible au soleil 	  Moyenne protection (SPF 15-20-25)	  Moyenne protection (SPF 15-20-25)	  Haute protection (SPF 30-50)
Phototype 3 Peau intermédiaire 	  Faible protection (SPF 6-10)	  Faible protection (SPF 6-10)	  Moyenne protection (SPF 15-20-25)
Phototypes 4/5 Peau assez résistante au soleil 	  Faible protection (SPF 6-10)	  Faible protection (SPF 6-10)	  Moyenne protection (SPF 15-20-25)
Phototype 6 Peau résistante au soleil 	  Faible protection (SPF 6-10)	  Faible protection (SPF 6-10)	  Faible protection (SPF 6-10)

importante extérieures longues...)	Exposition extrême (glaciers, tropiques...)
Intensité très forte 	Intensité extrême 
 <p>Très haute protection (SPF 50+)</p>	 <p>Très haute protection (SPF 50+)</p>
 <p>Haute protection (SPF 30-50)</p>	 <p>Très haute protection (SPF 50+)</p>
 <p>Moyenne protection (SPF 20-25)</p>	 <p>Haute protection (SPF 30-50)</p>
 <p>Moyenne protection (SPF 15-20-25)</p>	 <p>Haute protection (SPF 30-50)</p>
 <p>Moyenne protection (SPF 15-20-25)</p>	 <p>Haute protection (SPF 30-50)</p>

Vous hésitez entre 2 indices de protection UV ? Optez pour le plus élevé.

Évitez l'exposition entre 12 h et 16 h.

Légende

-  Ne pas exposer les enfants
-  Indice de protection de la crème solaire minimal conseillé
-  Lunettes de protection solaire
-  Chapeau
-  Vêtements (tee-shirt, pantalon, bermuda, etc.)
-  Activités à l'ombre à privilégier

Soyez acteur de votre santé !

Harmonie Mutuelle développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé.

Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé.**

PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



La santé
GAGNE
l'entreprise



- La **santé de votre enfant** accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- La **santé gagne l'entreprise** au service de l'entreprise et des salariés.
- **Demain s'invente aujourd'hui** pour le bien-être et la santé des seniors.

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ

Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site www.harmonie-prevention.fr.



SERVICES DE PRÉVENTION PERSONNALISÉE

- **Réponses d'experts à vos questions de santé** : service téléphonique pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.
- **Betterise*** : simple et ludique, ce service de prévention web et mobile vous propose quotidiennement des conseils sur-mesure et des programmes de coaching.

*Selon garanties.



INFORMATION SANTÉ ET CONSEILS PRATIQUES

- Validés scientifiquement et médicalement
- dans Essentiel santé magazine
- sur www.harmonie-prevention.fr.

