

LA PRUDENCE AU SOLEIL AU QUOTIDIEN



LES RAYONS UV DU SOLEIL SONT À LEUR PLUS FORT
ENTRE 11 H ET 15 H
RECHERCHER L'OMBRE DURANT CES HEURES

VÊTEMENTS DE PROTECTION



Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible.

CHAPEAU À LARGE REBORD

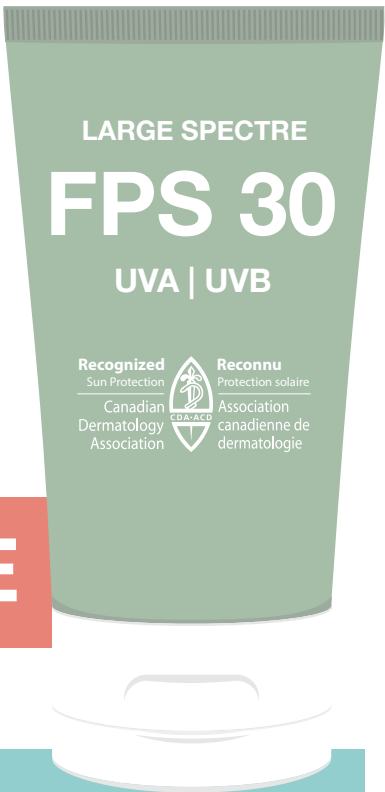


Le chapeau doit faire de l'ombre à la tête, au visage, aux oreilles et à l'arrière du cou.

Sur la peau non recouverte par les vêtements, utilisez un écran solaire à facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 et dont l'étiquette comporte la mention « à large spectre ».

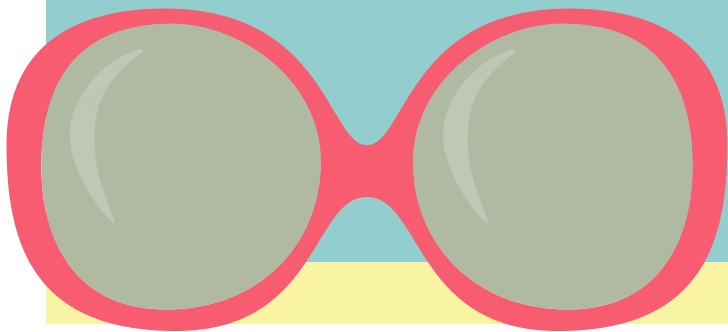
Appliquez-le généreusement et renouvelez l'application après la baignade, un exercice vigoureux ou le séchage à la serviette.

Recherchez sur les écrans solaires le logo du Programme de reconnaissance de la protection solaire de l'Association canadienne de dermatologie.



ÉCRAN SOLAIRE

PORTEZ TOUJOURS DES LUNETTES DE SOLEIL AVEC PROTECTION ANTI-UV



Recherchez des lunettes de soleil ou des lunettes d'ordonnance qui bloquent totalement les UVA et les UVB. Les étiquettes des produits adéquats porteront la mention « UV400 » ou « protection UV 100 % ».

Les lunettes de soleil enveloppantes bien ajustées sont celles qui protègent le mieux des UV.

L'ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE PRÉCONISE L'UTILISATION D'ÉCRAN SOLAIRE COMME MOYEN SÛR ET EFFICACE DE PROTÉGER LA PEAU DES RAYONS NOCIFS DU SOLEIL. IL EXISTE DE SOLIDES PREUVES SCIENTIFIQUES DES EFFETS NÉFASTES DE L'EXPOSITION AUX UV. LES TROIS MESURES SUIVANTES CONTRIBUENT À UNE PROTECTION SOLAIRE SÛRE : RECHERCHER L'OMBRE, PORTER DES VÊTEMENTS PROTECTEURS ET DES LUNETTES DE SOLEIL ET UTILISER UN ÉCRAN SOLAIRE À LARGE SPECTRE.