

# 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

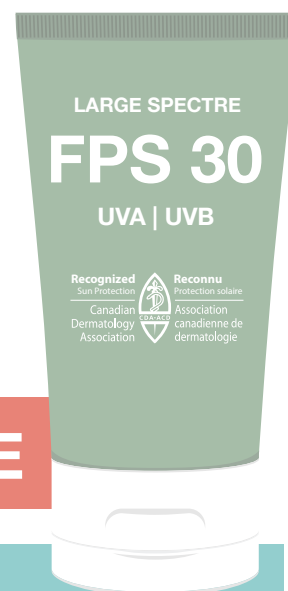


Le chapeau doit faire de l'ombre à la tête, au visage, aux oreilles et à l'arrière du cou.

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 ».

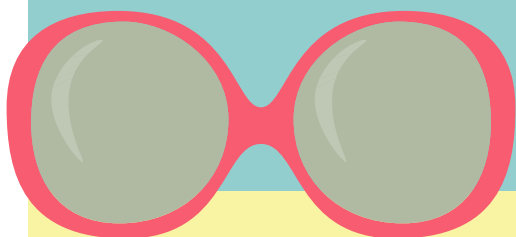
Appliquez-le généreusement et renouvelez l'application après la baignade, un exercice vigoureux ou le séchage à la serviette.

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 porteront la mention « UV400 » ou « protection UV 100 % ».

Les modèles enveloppants sont ceux 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.

# LA PRUDENCE AU SOLEIL AU QUOTIDIEN

## PROTÉGEZ VOTRE PEAU

**Recherchez l'ombre ou créez de l'ombre (p. ex., au moyen d'un parasol).**

En général, l'indice UV au Canada est de 3 ou plus entre 11 h et 15 h, du mois d'avril au mois de septembre, et ce même si le ciel est nuageux. Dans la mesure du possible, prévoyez les activités extérieures avant ou après ces heures durant cette période et protégez votre peau le plus possible lorsque l'indice UV est de 3 ou plus.

Pour être vraiment à l'ombre, recherchez une végétation dense et des structures couvertes qui bloquent le soleil par les côtés et non seulement sur le dessus, car elles protègent aussi des rayons UV dispersés.

Le tissu des parasols et des auvents doit être tissé serré pour bloquer les UV.

Même à l'ombre, il est recommandé de prendre des mesures de protection personnelle (vêtements, lunettes de soleil, écrans solaires) pour se protéger des rayons UV dispersés, surtout les jours où l'indice UV est élevé.

**Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible et en fonction des activités des activités et de la météo, ainsi qu'un chapeau à large rebord.**

Les chapeaux doivent faire de l'ombre à la tête, au visage, aux oreilles et à l'arrière du cou grâce à un large rebord.

Il est recommandé de porter des vêtements tissés serrés ou portant une étiquette de protection solaire.

**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 au besoin.**

Il faut appliquer l'écran solaire sur la peau exposée non recouverte par les vêtements. Songez à utiliser aussi un écran solaire pour les lèvres (p. ex., un baume à lèvres avec FPS).

Appliquez le produit généreusement (p. ex., pour un adulte de taille moyenne, il faut de deux à trois cuillères à table de lotion pour couvrir tout le corps, plus une cuillère à thé pour le visage et le cou).

Renouvelez l'application après la baignade, un exercice vigoureux ou le séchage à la serviette.

Recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie sur les produits à écran solaire.

## PROTÉGEZ VOS YEUX

**Portez des lunettes de soleil ou des lunettes d'ordonnance munies de verres de protection contre les rayons UV toute l'année.**

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

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

Les lentilles cornéennes (verres de contact), même lorsqu'elles contiennent une protection UV, ne protègent pas entièrement l'œil et la peau qui l'entoure.