

LA SÉCURITÉ AU SOLEIL

Bloquez le soleil, pas le plaisir

Tout sur la crème solaire

Il est préférable d'éviter l'exposition au soleil lorsque la lumière soleil est plus directe (habituellement entre 11h00 et 15h00). Si vous ne pouvez pas l'éviter, une bonne crème solaire est indispensable. Utilisez une crème solaire avec un FPS d'au moins 15 qui bloque à la fois les rayons UVA et UVB. Les rayons UVA pénètrent plus profondément dans la peau et provoquent un vieillissement prématuré et contribuent au développement du cancer de la peau. N'oubliez pas d'utiliser un écran solaire même par temps brumeux ou nuageux.

Appliquez une quantité généreuse de crème solaire 30 minutes avant de vous exposer au soleil et réappliquez toutes les 2 heures ou après vous avoir baigné ou transpiré.



Évitez de brûler vos yeux au soleil !



Oui, vous avez bien lu, même vos yeux peuvent attraper un coup de soleil ! C'est ce qu'on appelle la *photokératite* et cela peut se produire en quelques heures d'exposition non protégée au soleil. Si vous ne portez pas de lunettes de soleil régulièrement, vous augmentez également votre risque de cataracte, de dégénérescence maculaire et de croissance oculaire.

Oubliez les lunettes tendance inutiles, et choisissez des lunettes de soleil à absorption UV d'au moins 99 % pour une protection optimale des yeux et de la peau environnante. Assurez-vous de choisir des lunettes qui offrent une protection contre les rayons UVA et UVB.

Mettez-vous à l'abri et couvrez-vous

Si votre ombre est plus courte que vous, cela signifie que les rayons du soleil sont très puissants, et qu'il est temps de se mettre à l'ombre. Si vous pouvez voir le ciel de votre endroit ombragé, vous devez tout de même vous couvrir de vêtements, d'un chapeau, de lunettes de soleil et de crème solaire. Les rayons UV peuvent toujours vous toucher à l'ombre en réfléchissant sur les surfaces environnantes.

Choisissez un chapeau à bord large. Les casquettes de baseball protègent le visage, mais pas vos oreilles et votre cou, où les cancers de la peau peuvent se développer plus tard dans la vie.



Sources www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html
www.cancer.ca/fr/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/be-sun-safe/the-6-best-ways-to-be-sun-safe/?region=on
<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/fact-sheet-staying-healthy-heat/fiche-renseignements-demeurez-sante-chaleur.pdf>
Images de Freekpi.com