

# Comment vous protéger et protéger votre famille contre le soleil

L'exposition aux rayons ultraviolets (UV) peut être nocive pour votre peau. En fait, la plupart des cancers de la peau sont causés par une trop grande exposition aux rayons UV. Les rayons UV proviennent principalement du soleil. Mais des rayons UV nocifs peuvent également provenir des lits de bronzage et des lampes solaires. Vous pouvez prendre des précautions pour réduire votre exposition aux rayons UV – et celle de vos enfants.

Les enfants ont besoin d'une attention spéciale pour les protéger du soleil. Ils passent souvent plus de temps à l'extérieur et sont plus sensibles aux coups de soleil. Les bébés de moins de 6 mois ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil. Ils doivent également porter des chapeaux et des vêtements de protection. Les écrans solaires utilisés chez les bébés doivent uniquement être mis sur de petites zones de peau exposées.



## Utilisez un écran solaire et appliquez-le correctement

Un écran ou une crème solaire peut aider à protéger la peau contre les rayons UV du soleil. Utilisez des produits de protection à large spectre (contre les UVA et les UVB). Et choisissez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus.

Vérifiez bien la date de péremption. Un écran solaire reste généralement efficace pendant 2 à 3 ans. Et n'oubliez pas de protéger vos lèvres à l'aide d'un baume avec écran solaire.

L'écran solaire doit être appliqué au moins toutes les 2 heures, mais vérifiez les instructions pour vous en assurer. Un écran solaire peut s'estomper lorsque vous transpirez ou nagez et que vous vous essuyez avec une serviette. Il peut donc être nécessaire de réappliquer un écran solaire plus souvent, même s'il est dit « résistant à l'eau ».

**Conseil :** utilisez au moins 30 ml d'écran solaire (environ un verre à liqueur, ou assez pour remplir la paume de votre main) pour couvrir les bras, les jambes, le cou et le visage.

Il est important de savoir que l'écran solaire est seulement un filtre, qui ne bloque pas tous les rayons UV. Utilisez-en, mais prenez aussi d'autres mesures pour vous protéger.



## Restez à l'ombre

Rester à l'ombre est l'une des meilleures façons d'éviter l'exposition aux rayons UV. Essayez de rester en dehors de la lumière directe du soleil entre 10 h et 16 h, lorsque les rayons UV sont les plus forts.

**Conseil :** le test de l'ombre vous permet d'estimer la force des rayons du soleil. Si votre ombre est plus petite que votre taille, les rayons du soleil frappent fort. Veillez à vous protéger.



## Portez des vêtements pour couvrir votre peau

Des chemises à manches longues, des pantalons longs ou des jupes longues couvrent le plus de peau, pour un maximum de protection. Certains vêtements sont fabriqués spécialement pour protéger contre les UV.



## Portez un chapeau à large bord

Assurez-vous que votre chapeau protège les yeux, le front, le nez, les oreilles et le cuir chevelu.

Un chapeau avec un bord de 5 à 8 cm sur toute sa périphérie offre une protection optimale.



## Portez des lunettes de soleil qui bloquent les rayons UVA et UVB

Choisissez des lunettes solaires à large monture et qui couvrent bien les yeux. Les enfants ont besoin de versions plus petites des lunettes de protection pour adultes – n'utilisez pas de lunettes de soleil vendues comme des jouets.



## Évitez les lits de bronzage et les lampes solaires

Les appareils de bronzage peuvent causer des dommages cutanés à long terme et augmentent le risque du cancer de la peau.

Même avec un écran solaire, vous devez limiter le temps que vous passez au soleil. Les écrans solaires ne bloquent pas tous les rayons UV.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site  
**[cancer.org/sunsafety](https://cancer.org/sunsafety)**

ou appelez notre ligne d'assistance téléphonique  
24 h/24, 7 jours/7, au numéro **1-800-227-2345**.

