

Comment vous protéger et protéger votre famille contre le soleil

Les rayons ultraviolets (UV) peuvent être nocifs pour la 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 ils 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 proches.



Restez à l'ombre.

L'une des meilleures façons de limiter l'exposition aux rayons UV est de rester à l'ombre. Évitez l'exposition à la lumière directe du soleil entre 10 h et 16 h, lorsque les rayons UV sont les plus forts. Cela reste vrai pendant toute l'année, car les rayons UV atteignent le sol, quelle que soit la saison.

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.



Portez des vêtements qui couvrent 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 vous protéger contre les rayons UV.

Les enfants ont besoin d'une attention spéciale quand ils sont au soleil. Ils ont tendance à passer 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. Demandez conseil à votre pédiatre concernant les écrans solaires, car certains experts estiment qu'ils ne conviennent pas aux nourrissons.



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.

Utilisez suffisamment d'écran solaire pour bien vous couvrir les bras, les jambes, le cou et le visage. Les autres parties du corps qui sont exposées au soleil doivent aussi être protégées par un 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 le réappliquer plus souvent, même s'il est dit « résistant à l'eau ».

Gardez à l'esprit qu'un 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.



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 enveloppantes et à large monture qui bloquent au moins 99 % des rayons UVA et UVB. 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 ou cabines 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 en savoir plus et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/sunsafety ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

